



**UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM
MENINGKATKAN *SELF CONTROL* SISWA MELALUI
BIMBINGAN KLASIKAL DI MAS AL-WASHLIYAH BINJAI
SERBANGAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat

Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dalam Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan

OLEH :

AL IMRON MANGUNSONG

NIM. 33.14.3.006

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS ILMU TARBIYA DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISALAM NEGERI

SUMATERA UTARA

MEDAN

2018

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Al Imron mangunsong
Nim : 33.14.3.006
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Upaya **Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Self Control Siswa Melalui Layanan Bimbingan Klasikal di MAS Al Washliyah B. Serbangan**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Demikianlah surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya.

Medan, 2018

Yang Membuat Pernyataan

Al Imron Mangunsong
NIM. 33.14.3.006

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, Segala puja dan puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Sholawat beserta salam senantiasa tercurah kepada nabi Muhammad SAW, yang telah memberi risalah Islam berupa ajaran yang haq lagi sempurna bagi manusia.

Skripsi yang berjudul : **UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN *SELF CONTROL* SISWA MELALUI BIMBINGAN KLASIKAL DI MAS AL WASHLIYAH BINJAI SERBANGAN**, adalah sebuah usaha kecil dan sederhana yang disusun penulis untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat-syarat dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd.I) pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis haturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Ayah dan Ibunda** yang selalu memberikan doa dan motivasi serta selalu mencurahkan kasih sayang dan perhatiannya serta dukungan moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak **Dr. H. AMIRUDDIN Siahaan, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan, dan seluruh Wakil Dekan I, II, dan III.
3. Bunda **Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si** selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan beserta Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak membekali penulis dengan berbagai pengetahuan selama penulis menuntut ilmu dilembaga ini dan memberi kesempatan serta fasilitas belajar kepada penulis.
4. Bapak **Dr. Tarmizi, M. Pd** dan Ibu **Indayana Febriani Tanjung, M. Pd.** selaku Dosen pembimbing skripsi penulis, yang dalam penulisan skripsi ini telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.
5. Ibu **Agustina Marpaung, S.Pd** selaku kepala sekolah MAS Al Washliyah Binjai Serbangan, yang telah memberikan izin peneliti untuk mengadakan penelitian, serta Bapak/Ibu Guru dan siswa-siswi yang telah banyak membantu peneliti sehubungan dengan pengumpulan data dalam penelitian ini.
6. Seluruh keluarga baik kakak, abang, adik dan lainnya yang selalu senantiasa memberikan motivasi yang begitu berharga untuk penulis.
7. Terimakasih khusus penulis ucapkan kepada **Nurhayani Rambe** yang selalu memotivasi dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Penulis juga ucapkan terimakasih untuk pertemanan 3R yang begitu banyak kenangan sehingga banyak menimbulkan suka dan duka yang tak akan terlupakan.
9. Sahabat tersayang dan tercinta **Aurora Paulina Rangkuti, Syarifah Wahidah, Amidah Syafitri, Salamah, Gusrida, Nuradilah, Ariska Dewi, Aina Meiliyani, Aisy Khumairah Simanjuntak, Intan Nurzannah dan Malik Supomo** yang selalu setia mendampingi untuk menjadi sahabat selama 4 tahun ini, selalu memberikan dorongan semangat, nasihat, dan dukungan untuk selalu maju dan menjadi yang terbaik kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada adik-adik Kost yang saling membantu dalam berbagai suka duka yang benar-benar banyak menghabiskan hari-hari bersama selama study yaitu **Bambang Irawan, Erwin Tri Wahyudi, Irpan, Kasum dan Sopan Sopian.**
11. Teman-teman seperjuangan **BKI-1Stambuk 2014** yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang selama 4 tahun ini telah bersama-sama selalu memberikan dorongan semangat dan sama-sama berjuang untuk menyelesaikan pendidikan di UIN-SU Medan.
12. Untuk adik-adik tersayang **Bambang Irawan, Fathur, Dewi, Dilla, Syafura, Iklil, Aida, Bukhori, Ali, salihin, Erwin, Sinta Ayu** dan lain-lain.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan di dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Medan, 16 Juli 2018

Penulis

Al Imron Mangunsong
NIM. 33.14.3.006

DAFTAR ISI

Abstrak.....	i
Kata Pengantar.....	ii
Dafta Isi.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
E. Tujuan Masalah.....	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN LITERATUR	9
A. Kajian Teori	9
1. Guru Bimbingan dan Konseling	8
2. Peran Guru BK dalam Meningkatkan <i>Self Control</i>	11
3. <i>Self Control</i>	20
4. Bimbingan Klasikal	39
B. Penelitian yang Relevan.....	43
C. Hipotesis	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Jenis Penelitian	46
B. Subjek	46
C. Desain Penelitian	47
D. Teknik Pengumpulan Data	55
E. Teknik Analisis Data	55

F. Lokasi Waktu Penelitian	56
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN.....	58
A. Temuan Umum	58
B. Temuan Khusus	63
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	75
BAB V PENUTUP	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bidang yang akan mampu membawa kemajuan suatu bangsa adalah bidang pendidikan. Pendidikan merupakan sebuah proses yang berlangsung secara terus menerus dalam rentang kehidupan manusia. Pendidikan merupakan sarana yang sangat penting bagi pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas dan memiliki daya saing sehingga bisa melanjutkan dan memajukan pembangunan suatu bangsa. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Pasal 1 ayat 1 Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Penjelasannya).

Peserta didik yang memiliki kemampuan dan kompetensi yang baik dalam belajar dan kesehariannya maka peneliti berinisiatif mengambil satu pokok bahasan yang terdapat dalam Pasal 1 ayat 1 Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Penjelasannya yaitu pengendalian diri. Menurut hemat peneliti jika peserta didik memiliki pengendalian diri yang baik maka proses pembelajaran akan berjalan dengan baik dan hasilnya akan maksimal karena siswa mampu mengendalikan dirinya dalam setiap tindakan yang ia lakukan.

Secara umum, orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, sehingga mahasiswa tingkat akhir mempunyai kewajiban untuk menyelesaikan skripsi, bila mempunyai kontrol diri yang tinggi, mereka akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku.

Pengendalian diri (*self control*) merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku mereka guna mencapai tujuan tertentu. Seorang individu dengan kendali diri yang baik, memahami benar konsekuensi akibat tindakan yang akan mereka lakukan. Dengan kata lain individu dengan pengendalian diri yang baik tidak akan bersikap *gegabah* sehingga dapat merugikan diri mereka sendiri. Lazarus dalam Hermanto (2009:4) menjelaskan bahwa pengendalian diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitifnya untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti apa yang dikehendaki.

Kendali diri atau pengendalian diri erat kaitannya dengan kondisi emosional seseorang. Individu yang pandai dalam mengelola emosi, dapat mengendalikan diri dengan baik, karena mereka mengekspresikan emosi yang dimilikinya secara baik, tepat dan benar. Berbeda dengan individu yang tidak dapat mengendalikan emosi, mereka cenderung mengekspresikan perasaan secara berlebihan. Hurlock (1984) dalam Ghufroon (2011:23) mengatakan kendali diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Dengan kata lain semakin baik individu dalam mengelola gejala emosionalnya semakin baik kemampuan mereka dalam mengendalikan dirinya.

Menurut Goldfried dan Marbaum (dalam Muhid, 2009) kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif.

Layanan bimbingan dan konseling memiliki berbagai *setting* pelayanan, diantaranya bimbingan dalam setting klasikal dan bimbingan dalam setting kelompok. Melalui bimbingan klasikal, guru BK dapat memberikan layanan bimbingan kepada sejumlah peserta didik dengan waktu yang lebih efisien. Selaras dengan pendapat Winkel dan Hastuti (2006: 561) Bimbingan klasikal adalah bimbingan yang diberikan kepada sejumlah siswa yang tergabung dalam suatu satuan kegiatan pembelajaran. Charmi (1998) mengungkapkan Bimbingan klasikal merupakan program-program khusus yang disampaikan oleh guru juga berbagai cara yang dikenal sebagai “program tutorial” di Inggris dan “bimbingan les” di Queensland. Ini adalah jenis pendidikan personal dan sosial melalui cara teratur, terencana dan sistematis (Gysbers dan Hendeson, 2001). Kurikulum bimbingan yang dilakukan di ruang kelas untuk seluruh kelas atau kelompok siswa yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling. Adapun fokus program bimbingan kelas pro aktif bukan reaktif. Hal ini bersifat pencegahan bukan yang berorientasi pada kuratif. Karakteristik bimbingan kelas

adalah bersifat pencegahan dan pengembangan. Program bimbingan kelas adalah pencegahan dan pengembangan secara alami. Program ini mencoba mengatasi kebutuhan untuk mencegah masalah psikologis remaja dan untuk meningkatkan kematangan psikologis pada remaja.

Bimbingan klasikal merupakan layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa dalam jumlah satuan kelas atau suatu layanan bimbingan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling/konselor kepada sejumlah peserta didik dalam satuan kelas yang dilaksanakan di ruang kelas. (Winkel dan Hastuti, 2006). Bimbingan klasikal merupakan layanan preventif sebagai upaya pencegahan terjadinya masalah yang secara spesifik diarahkan pada proses yang proaktif. Bimbingan klasikal memiliki nilai efisien kaitannya antara jumlah peserta didik yang dilayani dengan guru bimbingan dan konseling serta layanannya yang bersifat pencegahan, pemeliharaan dan pengembangan.

Menurut Yusuf (2009:77) bimbingan klasikal termasuk kedalam kurikulum bimbingan yang diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada semua siswa (*for all*) melalui kegiatan- kegiatan secara klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis dalam upaya membantu perkembangan peserta didik secara optimal. Layanan bimbingan klasikal merupakan layanan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kebutuhan peserta didik disekolah (Setiawan, 2015: 15) Program bimbingan kelas yang disediakan disekolah mampu menilai sejumlah siswa dengan cara non-diskriminasi dan ekonomi (Gonzales,2011).

Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Depertemen Pendidikan Nasional 2007 (Dirjend PMPTK, 2007: 40) mengemukakan pendapat :

"Layanan bimbingan klasikal adalah salah satu pelayanan dasar bimbingan yang dirancang konselor untuk melakukan kontak langsung dengan para peserta didik di kelas secara terjadwal, konselor memberikan pelayanan bimbingan ini kepada peserta didik. Kegiatan bimbingan kelas ini bisa berupa diskusi kelas atau curah pendapat".

Layanan bimbingan klasikal bukanlah suatu kegiatan mengajar atau menyampaikan materi pelajaran sebagaimana mata pelajaran dalam kurikulum pendidikan disekolah, melainkan menyampaikan informasi yang dapat berpengaruh terhadap tercapainya perkembangan yang optimal seluruh aspek perkembangan dan tercapainya kemandirian peserta didik atau konseli. Oleh karena itu ada kaitan langsung antara kegiatan bimbingan dengan pengajaran di kelas. Selanjutnya Brewer (dalam Winkel dan Hastuti, 2006: 545) menggunakan bimbingan klasikal sebagai sarana mempersiapkan siswa untuk mengatur berbagai bidang kehidupannya supaya bermakna dan memberikan kepuasan, seperti bidang kesehatan, bidang pekerjaan, bidang kehidupan keluarga, bidang kehidupan bermasyarakat, dan bidang rekreasi. Dengan demikian, bukan hanya ragam bidang jabatan yang diberikan, tetapi ragam bimbingan yang sangat bervariasi, seperti bimbingan belajar, bimbingan pribadi dan bimbingan sosial. Pada masa sekarang layanan bimbingan klasikal sebagai salah satu layanan dasar yang digunakan untuk memberikan informasi belajar, karir, pribadi, dan sosial (Dirjen PMPTK, 2007: 207- 209). Bimbingan klasikal sering disebut sebagai layanan dasar yakni layanan bantuan bagi siswa melalui kegiatan-kegiatan secara klasikal yang disajikan secara sistematis, dalam rangka membantu siswa mengembangkan potensinya secara optimal (Yusuf dan Nurihsan, 2012 : 26). Layanan dasar

bimbingan merupakan layanan bantuan bagi peserta didik (siswa) melalui kegiatan-kegiatan kelas atau diluar kelas, yang disajikan secara sistematis, dalam rangka membantu siswa mengembangkan potensinya secara optimal. Layanan ini dilaksanakan melalui kegiatan di dalam kelas (klasikal), kelompok- kelompok kecil, dan kerjasama antara konselor dan guru dalam pengembangan kompetensi tertentu yang diperlukan oleh siswa dalam kehidupannya. Semua siswa, tidak terkecuali harus mendapatkan layanan dasar ini secara terencana, teratur dan sistematis (*guidance for all*). Oleh karena itu layanan ini sering disebut pula sebagai layanankurikulum.

Merujuk dari berbagai pengertian tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan klasikal adalah layanan bantuan yang diberikan kepada siswa sejumlah satuan kelas antara 30-40 orang melalui kegiatan klasikal yang disajikan secara sistematis, bersifat preventif dan memberikan pemahaman diri dan pemahaman tentang orang lain yang berorientasi pada bidang pembelajaran, pribadi, sosial, dan karir dengan tujuan menyediakan informasi yang akurat dan dapat membantu individu untuk merencanakan pengambilan keputusan dalam hidupnya serta mengembangkan potensinya secara optimal.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul **“Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan *Self Control* Siswa Melalui Bimbingan Klasikal Di MAS Al-Washliyah Binjai Serbangan”**.

B. Rumusan Masalah

Dalam rangka mengetahui jawaban penelitian perlu merumuskan permasalahan dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan yang penulis teliti, sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kontrol diri (*self-control*) siswa di MAS Al-Washliyah Binjai Serbangan?
2. Apa upaya yang harus dilakukan guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kontrol diri (*self control*) siswa di MAS Al-Washliyah Binjai Serbangan?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mencapai hasil yang baik, maka peneliti menetapkan tujuan yang ingin dicapai. Adapun tujuan penelitian, sebagaiberikut:

1. Untuk mengetahui kontrol diri (*self-control*) siswa di MAS Al-Washliyah Binjai Serbangan.
2. Untuk mengetahui upayaguru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kontrol diri (*self control*) di MAS Al- Washliyah Binjai Serbangan.

D. Manfaat Penelitian

Setelah adanya data dan informasi yang diperoleh dari penelitian tentang upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kontrol diri (*self control*), maka harapan peneliti dari penelitian ini dapat memberikan manfaat secara praktis maupun teoritis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah pengetahuan dan mengembangkan ilmu yang telah

diperoleh selama kuliah, sehingga penelitian ini merupakan wahana untuk mengembangkan ilmu yang dimiliki penulis.

- b. Penelitian ini digunakan sebagai referensi atau bahan kajian di bidang ilmu pengetahuan.
- c. Dapat dijadikan referensi dalam mengembangkan pengetahuan tentang upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kontrol diri (*self-control*) dalam menyelesaikan skripsi.

2 Manfaat Praktis

Membantu mengetahui dan bahan pertimbangan antisipasi upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan *self* diri khususnya pada proses pengerjaan skripsi serta memberikan masukan kepada guru bimbingan dan konseling dalam mengupayakan agar siswa dapat meningkatkan *self control* dalam kehidupannya.

BAB II

KAJIAN LITERATUR

A. Kajian Teoritis

1. Guru BK

Guru bimbingan dan konseling adalah petugas sekolah yang memberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, yang juga sering disebut guru pembimbing.

Menurut Thantawy R, guru bimbingan dan konseling adalah: Tenaga kependidikan atau pembimbing di sekolah lanjutan tingkat pertama (SLTP) dan sekolah lanjutan tingkat atas (SLTA) yang tugasnya memberikan bantuan layanan bimbingan dan konseling baik kepada siswa yang bermasalah maupun tidak, terutama untuk membantu perkembangan siswa agar dapat mencapai prestasi yang optimal.

Selanjutnya, Soejipto dan Raflis Kosasi mengemukakan pengertian guru bimbingan dan konseling sebagai berikut: “Guru bimbingan dan konseling adalah orang yang mempunyai tugas, tanggung jawab, wewenang, dan hak secara penuh dalam kegiatan bimbingan dan konseling terhadap sejumlah peserta didik.”

Pendapat-pendapat yang telah diungkapkan oleh beberapa ahli di atas dapat diartikan bahwa guru bimbingan dan konseling berbeda dengan guru-guru lainnya (guru bidang studi atau guru mata pelajaran). Perbedaan ini terlihat dari pembelajaran yang diberikan dan juga tanggung jawab pengajarannya. Jika guru bidang studi atau guru mata pelajaran bertanggung jawab terhadap mata pelajaran

yang diajarkannya, maka guru bimbingan dan konseling jauh lebih luas dari tenaga pendidik lainnya. Jika guru mata pelajaran memberikan pembelajaran dengan mengajar mata pelajaran pokoknya, maka guru bimbingan dan konseling memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada para siswa agar dapat berkembang secara optimal, bertanggung jawab dan mandiri.

Tugas dari seorang pembimbing atau konselor yaitu memberikan arahan yang baik kepada yang terbimbing. Sesuai dengan firman Allah QS.Asy-Syuura [42]:52 berikut:

وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِّنْ أَمْرِنَا ۚ مَا كُنتَ تَدْرِي مَا أَلَكْتُبُ وَلَا الْإِيمَنُ
وَلَكِن جَعَلْنَاهُ نُورًا نَّهْدِي بِهِ ۖ مَنْ نَّشَاءُ ۚ مِنْ عِبَادِنَا ۚ وَإِنَّكَ لَتَهْدِي إِلَى صِرَاطٍ

مُسْتَقِيمٍ

Artinya: *Dan demikianlah Kami wahyukan kepadamu wahyu (Al-Quran) dengan perintah Kami. Sebelumnya kamu tidaklah mengetahui apakah Alkitab (Al-Quran) dan tidak pula mengetahui apakah iman itu, tetapi Kami menjadikan Al-Quran itu cahaya, yang Kami tunjuki dengan dia siapa yang Kami kehendaki di antara hamba-hamba Kami. Dan Sesungguhnya kamu benar-benar memberi petunjuk kepada jalan yang lurus.*

Permasalahan-permasalahan yang timbul akibat pengaruh dalam atau dari luar diri siswa yang memengaruhi perilaku baik positif maupun negatif, guru bimbingan dan konseling memiliki peran dan fungsi yang penting dalam menanganinya. Dengan melihat begitu besar tanggung jawab terhadap

pembentukan pribadi siswa termasuk budi pekertinya, maka sewajarnya sifat profesional harus tertanam dalam jiwa guru bimbingan dan konseling.

Menurut pendapat Sutjipto dan Raflis Kosasi bahwa guru bimbingan dan konseling adalah:Menyediakan kondisi-kondisi yang memungkinkan setiap siswa merasa aman dan berkeyakinan bahwa kecakapan dan prestasi yang dicapainya mendapat penghargaan dan perhatian. Suasana yang demikian dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dan dapat menumbuhkan rasa percaya diri siswa kemudian mengusahakan agar siswa-siswa dapat memahami siapa dirinya, kecakapan-kecakapan, sikap, minat, dan pembawaannya.

Pendapat di atas diartikan bahwa guru bimbingan dan konseling adalah tenaga profesional yang memiliki keahlian khusus yang bertugas memberikan layanan bimbingan dan konseling serta memiliki kode etik dan profesional dalam berhubungan atau memberikan layanan konseling kepada para siswa, agar siswa nantinya mempunyai kepribadian dan perilaku yang positif sesuai dengan norma dan nilai yang ada di masyarakat.¹

2. Peran Guru Bk Dalam Meningkatkan *Self Control*

Konselor (Guru BK) adalah seorang tenaga profesional yang memperoleh pendidikan khusus di perguruan tinggi dan mencurahkan seluruh waktunya pada pelayanan bimbingan.²

¹Soejipto dan Raflis Kosasi, *Profesi Keguruan*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2009), h. 42

² W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), h. 167

Konselor sekolah termasuk salah satu anggota staf sekolah yang bekerja secara profesional dengan administrator, guru dan personil penunjang lainnya serta orang tua untuk memungkinkan perkembangan siswa secara total.³

Konselor sekolah merupakan spesialis, dalam arti menguasai sejumlah pengetahuan dan ketrampilan khusus untuk menyelenggarakan teknik-teknik pelayanan individual dan kelompok. Termasuk kegiatan konselor dalam pengumpulan dan penafsiran data dan informasi tentang siswa dan lingkungannya untuk selanjutnya digunakan bersama siswa, guru, administrator, dan orang tua demi kepentingan siswa itu sendiri.⁴

Dengan demikian guru bimbingan dan konseling mempunyai peran sangat penting dalam menangani siswa yang bermasalah dan memberikan motivasi, mendampingi, dan menjadi tempat bagi siswa dalam memecahkan masalah di sekolah yang bersifat pribadi, keluarga, dan lain sebagainya yang berdampak pada hambatan proses belajar siswa.⁵

a. Fungsi dan Tugas Konselor

Menurut Mohamad Surya, dalam praktek kebanyakan konselor sekolah hanya sedikit melakukan konseling, yang terbesar ialah menggantikan tugas

³*Ibid*, h. 168

⁴*Ibid*, h. 99

⁵*Ibid*, h. 100

mengajar, menegakkan disiplin, memimpin kelompok kerja, dan lain-lain. Berikut ini adalah beberapa peranan konselor di sekolah.⁶

a) Peranan konselor dalam praktek

Dalam hal ini, konselor berperan membantu siswa mencapai pemahaman tentang dirinya dan lingkungannya, serta membantu mereka sehingga mampu membuat keputusan. Misalnya melakukan layanan konseling individu.

b) Konselor sebagai administrator sekolah

Konselor sering melaksanakan tugas sebagai pemimpin sekolah, sementara, bertanggung jawab atas kegiatan ekstrakurikuler, ikut penerimaan murid baru, dan menyelenggarakan tes. Hal ini dikarenakan konselor jarang melakukan konseling dan kurang kesempatan untuk mengimplementasikan program pelayanan konseling secara murni.

c) Konselor sebagai generalis

Konselor terlibat dalam kegiatan orientasi, registrasi, penjadwalan, perubahan jam pelajaran, testing, penjurusan, pemberian beasiswa, dan lain-lain. Sebagai generalis, konselor lebih banyak mencurahkan waktu untuk kegiatan lain daripada untuk kegiatan profesional sebagai konselor.

d) Konselor sebagai

Konselor lebih banyak waktunya untuk konseling daripada untuk kegiatan lainnya. Seperti yang tertera pada 28 gugus dalam standarisasi untuk kerja profesional konselor, antara lain⁷:

⁶Moh Surya, "*Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*", (Bandung: CV. ILMU, 1975), h. 146

1. Mengorganisasikan program bimbingan dan konseling.
2. Menyusun program bimbingan dan konseling.
3. Mengungkapkan masalah klien.
4. Menyelenggarakan konseling perorangan.
5. Menyelenggarakan bimbingan dan konseling perorangan.

e) Konselor sebagai agen pembaharuan.

Konselor dapat menjadi agen pembaharuan sebab konselor ahli dalam masalah belajar, dan sekaligus mampu mengkomunikasikan ilmunya kepada orang lain. Ia memahami perubahan sosial, oleh karenanya mampu menjadi inovator di tempat ia bekerja.⁸

f) Konselor sebagai spesialis dalam psikologi

Konselor dapat dilibatkan dalam kegiatan pengembangan kurikulum, khususnya hal-hal yang bersifat psikologis. Konselor dapat membantu agar aktivitas kurikuler dapat mengembangkan spontanitas siswa, sikap terbuka, dan pengembangan emosional.

g) Konselor sebagai ahli perilaku terapan

Tugas konselor adalah menerapkan teori dan hasil-hasil riset, sehingga dapat membantu individu dan lembaganya mencapai tujuan. Konselor dapat

⁷Prayitno dan Erman Amti, , *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004), h. 342

⁸*Ibid.* hal, 343

memanfaatkan dan memformulasikan behavioristik dalam hubungannya dengan klien.⁹

h) Konselor sebagai manager

Konselor dapat menjadi konsultan para guru dalam hal mengelola berkas. Sehubungan dengan itu konselor harus sanggup menangani berbagai segi program pelayanan yang memiliki ragam variasi pengharapan dan peran seperti telah dikemukakan di atas. Untuk itu perlu keahlian dalam perencanaan program, penilaian kebutuhan, strategi evaluasi program, penetapan tujuan, pembiayaan, dan pembuatan keputusan. Oleh karena itu beberapa fungsi konselor yang terkait dengan hal tersebut adalah menjadwalkan kegiatan, melakukan testing, penelitian, melakukan penilaian kebutuhan, sampai dengan menata file data.¹⁰

i) Konselor sebagai konsultan

Memberikan layanan konsultasi secara individual maupun kelompok. Serta menyelenggarakan konsultasi untuk para guru, administrator dan orang tua siswa.

j) Konselor sebagai "*a helper professional*".

Konselor yang bertugas di sekolah, tugas utamanya adalah membantu perkembangan siswa secara optimal, dengan cara membantu siswa memahami

⁹ Mohamad Surya, *Dasar-Dasar Penyuluhan (Konseling)*, (Jakarta: P2LPTK, 1988), h. 148

¹⁰ Ibid, h, 149

dirinya sendiri dan lingkungannya, serta meningkatkan kemampuan siswa membuat keputusan.¹¹

Bimo Walgito menyebutkan fungsi konselor atau pembimbing di sekolah adalah membantu kepala sekolah beserta stafnya di dalam menyelenggarakan kesejahteraan sekolah (Schoolwelfare). Berdasarkan fungsi ini, maka tugas konselor adalah sebagai berikut¹²:

- 1) Mengadakan penelitian maupun observasi terhadap situasi atau keadaan sekolah, baik mengenai peralatannya, tenaganya, penyelenggaraannya maupun aktifitas-aktifitas lainnya.
- 2) Berdasarkan atas hasil penelitian atau observasi tersebut, maka pembimbing berkewajiban memberikan saran-saran atau pendapat-pendapat kepada kepala sekolah ataupun kepada staf pengajar yang lain demi kelancaran dan kebaikan sekolah.
- 3) Menyelenggarakan bimbingan terhadap anak-anak, baik yang bersifat *preventive*, *preservative* maupun yang bersifat korektif atau kuratif.
 - a. Bersifat *preventive* yaitu dengan tujuan menjaga jangan sampai anak-anak mengalami kesulitan-kesulitan, menghindarkan hal-hal yang tidak diinginkan. Hal ini dapat ditempuh dengan cara¹³:

¹¹ Mohamad Surya, “*Dasar-Dasar Penyuluhan (Konseling)*”, (Jakarta: P2LPTK, 1988), h, 144

¹² Bimo Walgito, “*Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*”, (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1986), h. 35-36

¹³ Bimo Walgito, “*Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*”, (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1986), h. 37

- 1) Mengadakan papan bimbingan untuk berita-berita atau pedoman-pedoman yang perlu mendapatkan perhatian dari anak-anak.
 - 2) Mengadakan kotak masalah atau kotak tanya untuk menampung segala persoalan-persoalan atau pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara tertulis, dengan demikian bila ada masalah dapat segera diatasi.
 - 3) Menyelenggarakan kartu pribadi, dengan demikian pembimbing atau staf pengajar yang lain dapat mengetahui dari data anak bila diperlukan.
 - 4) Memberikan penjelasan-penjelasan atau ceramah-ceramah yang dianggap penting, misalnya cara belajar yang efisien.
 - 5) Mengadakan kelompok belajar, sebagai cara atau teknik belajar yang cukup baik bila dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.
 - 6) Mengadakan diskusi dengan anak-anak secara kelompok atau perseorangan mengenai cita-cita ataupun kelanjutan studi serta pemilihan jabatan kelak.
 - 7) Mengadakan hubungan yang harmonis dengan orang tua atau wali murid, agar ada kerja sama yang baik antara sekolah dengan rumah.
- b. Bersifat *preservative* ialah suatu usaha untuk menjaga keadaan yang telah baik agar tetap baik, jangan sama keadaan yang telah baik menjadi keadaan tidak baik.
- c. Bersifat korektif atau kuratif ialah mengadakan konseling kepada anak-anak yang mengalami kesulitan-kesulitan, yang tidak dapat dipecahkan sendiri, yang membutuhkan pertolongan dari pihak lain.

Oleh karena itu, fungsi konselor di sekolah sangatlah penting. Fungsi utama konselor adalah membantu siswa untuk lebih mengenal diri dan lingkungannya serta membantu siswa mengentaskan masalah yang dihadapi. Fungsi utama tersebut menyebabkan konselor diwajibkan memenuhi persyaratan tertentu, yakni menguasai ilmu bimbingan dan konseling baik secara teori maupun praktek serta memiliki kepribadian yang baik. Disamping fungsi utama tersebut, konselor memiliki peran yang penting dalam lingkungan sekolah.¹⁴

Sardiman menyatakan bahwa ada sembilan peran guru BK dalam kegiatan bimbingan dan konseling, yaitu¹⁵:

- 1) Informator, guru BK diharapkan sebagai sumber informasi kegiatan sekolah maupun umum.
- 2) Organisator, guru sebagai pengelola kegiatan sekolah.
- 3) Motivator, guru harus mampu merangsang dan memberikan dorongan serta untuk mengembangkan potensi siswa, menumbuhkan kreatifitas sehingga akan terjadi dinamika di dalam proses belajar mengajar.
- 4) Director, guru harus dapat membimbing dan mengarahkan kegiatan belajar siswa sesuai dengan tujuan yang dicita-citakan.
- 5) Inisiator, guru sebagai pencetus ide dalam proses belajar mengajar.

¹⁴*Ibid*, h. 38

¹⁵ Wardati dan Mohammad Jauhar, *“Implementasi Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah”*, (Jakarta :Prestasi Pustakaraya, 2011), h. 136-137

- 6) Transmitter, guru bertindak selaku penyebar kebijaksanaan dalam pendidikan dan pengetahuan.
- 7) Fasilitator, guru akan memberikan fasilitas atau kemudahan dalam proses belajar mengajar.
- 8) Mediator, guru sebagai penengah dalam kegiatan belajar siswa
- 9) Evaluator, guru mempunyai otoritas untuk menilai prestasi anak didik dalam bidang akademik maupun tingkah laku sosialnya, sehingga dapat menentukan bagaimana anak didiknya berhasil atau tidak.¹⁶

Dalam pemberian konseling keputusan diambil oleh siswa berdasarkan atas kemauan siswa itu sendiri bukan karena adanya paksaan dari konselor atau pihak lain. Pemberian Bimbingan dan Konseling adalah salah satu bentuk layanan yang bersifat pendekatan pribadi dan kelompok. Pemberian konseling dalam mengembangkan *self control* pada siswa, diharapkan mampu membantu proses mengatasi masalah-masalah siswa yang berkaitan dengan lemahnya *selfcontrol* sehingga membantu untuk berkembang kearah yang lebih baik dan membantu tercapainya tujuan belajar dan dapat mengontrol dirinya sendiri kearah yang lebih baik dan bermanfaat.

Guru bimbingan dan konseling/konselor memiliki tugas, tanggung jawab, wewenang dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling terhadap peserta didik. Tugas guru bimbingan dan konseling/konselor terkait dengan pengembangan diri peserta didik yang sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, dan kepribadian peserta didik di sekolah/madrasah.

¹⁶*Ibid*, h. 137

Beberapa tugas guru bimbingan dan konseling/konselor dalam membantu

siswa yaitu¹⁷ :

- a Pengembangan kehidupan pribadi, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami, menilai bakat dan minat.
- b Pengembangan kehidupan sosial, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami dan menilai serta mengembangkan kemampuan hubungan sosial dan industrial yang harmonis, dinamis, berkeadilan dan bermartabat.
- c Pengembangan kemampuan belajar, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik mengembangkan kemampuan belajar untuk mengikuti pendidikan sekolah/madrasah secara mandiri.
- d Pengembangan karir, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami dan menilai informasi, serta memilih dan mengambil keputusan karir.¹⁸

Dalam melaksanakan proses bimbingan dan konseling ada beberapa kegiatan pendukung yang dapat menunjang kelancaran dan perlengkapan di dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling. Beberapa kegiatan pendukung tugas guru bimbingan konseling adalah¹⁹ :

¹⁷ Anas Salahudin, *Bimbingan & Konseling*, (CV Pustaka Setia: Bandung, 2010), h. 138-139

¹⁸ *Ibid*, h, 139

¹⁹ Wardati dan Mohammad Jauhar, *Implementasi Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta :Prestasi Pustakaraya, 2011), h. 106

1. Aplikasi instrumentasi, yaitu kegiatan mengumpulkan data tentang diri peserta didik dan lingkungannya, melalui aplikasi berbagai instrumen, baik tes maupun non tes.
2. Himpunan data, yaitu kegiatan menghimpun data yang relevan dengan pengembangan peserta didik, yang diselenggarakan secara berkelanjutan, sistematis, komprehensif, terpadu dan bersifat rahasia.
3. Konferensi kasus, yaitu kegiatan membahas permasalahan peserta didik dalam pertemuan khusus yang dihadiri oleh pihak-pihak yang dapat memberikan data, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya masalah peserta didik, yang bersifat terbatas dan tertutup.
4. Kunjungan rumah, yaitu kegiatan memperoleh data, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya masalah peserta didik melalui pertemuan dengan orang tua atau keluarganya.
5. Tampilan kepustakaan, yaitu kegiatan menyediakan berbagai bahan pustaka yang dapat digunakan peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan sosial, kegiatan belajar, dan karir/jabatan.
6. Alih tangan kasus, yaitu kegiatan untuk memindahkan penanganan masalah peserta didik ke pihak lain sesuai keahlian dan kewenangannya.²⁰

3. Self Control

Kontrol diri seringkali diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan,

²⁰*Ibid*, h, 106

termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan yang berada disekitarnya. Para ahli berpendapat bahwa kontrol diri dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari stressor-stressor lingkungan.

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ ءَاوَأُوا
وَنَصَرُوا أَوْلِيَّكَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ ۚ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يُهَاجِرُوا مَا لَكُمْ مِّن
وَلِيَّتِهِم مِّن شَيْءٍ حَتَّىٰ يُهَاجِرُوا ۚ وَإِنِ اسْتَنْصَرُوكُمْ فِي الدِّينِ فَعَلَيْكُمْ النَّصْرُ إِلَّا
عَلَىٰ قَوْمِ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُم مِّيثَاقٌ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿٧٢﴾

Artinya: *sesungguhnya orang-orang yang beriman dan berhijrah serta berjihad dengan harta dan jiwabnya pada jalan Allah dan orang-orang yang memberikan tempat kediaman dan pertolongan (kepada orang-orang muhajirin), mereka itu satu sama lain lindung-melindungi. Dan (terhadap orang-orang yang beriman, tetapi belum berhijrah, maka tidak ada kewajiban sedikit pun atasmu melindungi mereka, sebelum mereka berhijrah. (Akan tetapi) jika mereka meminta pertolongan kepadamu dalam (urusan pembelaan) agama, maka kamu wajib memberikan pertolongan kecuali terhadap kaum yang telah ada perjanjian antara kamu dengan mereka. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.*

QS Al-Anfal (8) ayat 72 menjelaskan bahwa Kaum Muhajirin dan Anshar telah memberikan teladan dalam mujahadah an-nafs. Secara bahasa mujahadah artinya bersungguh-sungguh, sedangkan an-nafs artinya jiwa, nafsu, diri. Jadi mujahadah an-nafs artinya perjuangan sungguh-sungguh melawan hawa nafsu atau bersungguh-sungguh menghindari perbuatan yang melanggar hukum-hukum

Allah SWT. Dalam bahasa Indonesia mujahadah an-nafs disebut dengan kontrol diri. Kontrol diri merupakan salah satu perilaku terpuji yang harus dimiliki setiap muslim.

Dalam pembahasan berikut, akan diuraikan secara lebih detail mengenai kontrol diri sebagai salah satu variabel dalam penelitian ini.

1. Kontrol Diri

Sangat banyak teori yang dapat dikemukakan sehubungan dengan pengertian kontrol diri ini. Lihat saja misalnya pendapat Chaplin, yang menjelaskan bahwa *self control* atau kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.²¹ Atau seperti Carlson yang mengartikan kontrol diri sebagai kemampuan seseorang dalam merespon sesuatu, selanjutnya juga dicontohkan, seorang anak dengan sadar menunggu *reward* yang lebih sadar dibandingkan jika dengan segera tetapi mendapat yang lebih kecil dianggap melebihi kemampuan kontrol diri.²²

Menurut Chaplin (2002) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah lakunya sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-implus atau tingkah laku yang impulsif. Kontrol diri didefinisikan Roberts (dalam Ghufroon, 2011) sebagai suatu jalinan yang secara utuh atau terintegrasi antara individu dengan lingkungannya. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi berusaha menemukan dan menerapkan cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Kontrol diri mempengaruhi

²¹ J. P. Caplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Rajawali Pres, 2015), hlm. 316

²² N.R. Carlson, *The Science of Behavior* (Boston: Allyn and Bacon a Division of Simon and Schuster Inc., 1987), hlm. 94

individu untuk mengubah perilakunya sesuai dengan situasi sosial sehingga dapat mengatur kesan lebih responsif terhadap petunjuk situasional, fleksibel, dan bersikap hangat serta terbuka.

Menurut Andrew (dalam Kelly McGonigal) pengendalian diri (*self control*) adalah proses menyadari bahwa dia telah menyimpang dari tujuan dan mengarahkan dirinya pada tujuan tersebut.²³

Marvin R. Goldfried dan Michael Merbaum (dalam Ghufroon, 2011) berpendapat kontrol diri secara fungsional didefinisikan sebagai konsep dimana ada atau tidak adanya seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah lakunya yang tidak hanya ditentukan cara dan teknik yang digunakan melainkan berdasarkan konsekuensi dari apa yang merekalakukan.

Hurlock (1990) mengatakan kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Menurut Berk dalam Gunarsa (2004), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan normasosial.

Sementara itu Goleman, memaknai kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri mengendalikan tindakan dengan pola yang sesuai dengan usia, suatukendali batiniah. Begitupun dengan pendapat Bandura dan Mischel, sebagaimana dikutip Carlson, yang mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam merespon suatu situasi. Demikian pula dengan Piaquet yang mengartikan tingkah laku yang dilakukan dengan sengaja dan mempunyai tujuan yang jelas tetapi dibatasi oleh situasi yang khusus sebagai kontrol diri.²⁴

²³ Kelly McGonigal, *The Willpower Instinct*, (Jakarta: Kompas Persada, 2013), hlm.41-42

²⁴ N.R. Carlson, *The Science.....* hlm. 96

Senada dengan definisi di atas, Thompson mengartikan kontrol diri sebagai suatu keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai hasil-hasil yang diinginkan lewat tindakan diri sendiri. Karena itulah menurutnya, perasaan dan kontrol dapat dipengaruhi oleh keadaan situasi, tetapi persepsi kontrol diri terletak pada pribadi orang tersebut, bukan pada situasi. Akibat dari definisi tersebut adalah bahwa seseorang merasa memiliki kontrol diri, ketika seseorang tersebut mampu mengenal apa yang dapat dan tidak dapat dipengaruhi melalui tindakan pribadi dalam sebuah situasi, ketika memfokuskan pada bagian yang dapat dikontrol melalui tindakan pribadi dan ketika seseorang tersebut yakin jika memiliki kemampuan organisasi supaya berperilaku yang sukses.²⁵

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai bagi orang lain, menyenangkan oranglain, selalu konform dengan orang lain, menutup perasaannya.

Calhoun dan Acocella, mendefinisikan bahwa kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Sementara dalam pandangan Goldfried dan Merbaum, kontrol diri diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri

²⁵ B.Smet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT. Grasindo, 1994), hlm. 38

juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Di jaman sekarang, kita jarang menemui orang yang sangat bangga dengan sikap disiplinnya. Bahkan disiplin dikaitkan dengan hukuman, surat peringatan, teguran keras, bahkan PHK. Padahal ini baru penerapan disiplin ‘kelas kambing’. Bila kita mentaati rambu lalu lintas hanya bila ada polisi, tentunya kita tidak bisa mengaku bahwa kita orang yang berdisiplin. Untuk menjadi seorang yang berdisiplin, latihan-latihan mental untuk mengontrol diri harus dilakukan jutaan kali dan melalui proses yang panjang.

Latihannya antara lain menahan desakan keinginan sambil mengevaluasi keyakinan, memperkuat motivasi dengan membayangkan hasil akhir yang lebih baik, serta mengelola konflik dengan membayangkan konsekuensi pelanggaran versus komitmen yang dibuat. Disiplin memang sering dimulai dari peraturan, tetapi disiplin yang sebenarnya adalah kalau sudah menjadi persepsi tentang hidup atau gaya hidup. Pada tingkat inilah individu baru bisa bangga pada kompetensinyaini dan bisa merasa percaya diri karena mempunyai sikap mental yang benar.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku yang mengandung makna, yaitu untuk melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka akan semakin intens pula orang tersebut mengadakan pengendalian terhadap tingkah laku.

Kontrol diri dalam bentuk penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk menahan keinginan dan mengendalikan tingkah lakunya sendiri, mampu mengendalikan emosi serta dorongan- dorongan dari dalam dirinya yang berhubungan dengan orang lain, lingkungan, pengalaman dalam bentuk fisik maupun psikologis untuk memperoleh tujuan di masa depan dan dinilai secara sosial.

2. Ciri-Ciri Kontrol Diri

Banyak orang mencampuradukkan sikap mengontrol diri dengan sikap kaku, keras, tegang atau terhambat. Sikap ini tentunya sangat berbeda, karena orang yang bisa mengontrol dirinya, sangat mampu untuk bersikap fleksibel pula. Sementara yang kaku dan terhambat, bisa saja tampil terkontrol, tetapi mudah patah, dan bahkan bisa meledak, lepas kontrol. Orang yang terkontrol biasanya akan tampil terpercaya di pergaulan dan pekerjaan, berintegritas dan yang paling penting, mempunyai daya adaptasi terhadap perubahan.

Menurut Hurlock, ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan praktis, kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik, dan psikis individu. Artinya dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik. Dari sinilah kami memaparkan tiga kriteria emosi yang masuk sebagai berikut:²⁶

²⁶ E.B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Edisi 5 (Jakarta: Erlangga, 1990), hal. 122

- a) Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.
- b) Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- c) Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

Kemampuan mengontrol diri sebagaimana diuraikan di atas pada hakikatnya berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong dan diancam seperti hukuman seperti yang dialami waktu anak-anak. Menurut Averill (dalam Sarafino, 1994), terdapat lima jenis tipe mengontrol diri, yaitu:

a. Behavioral control

Berkaitan dengan kemampuan untuk mengambil tindakan yang konkret untuk mengurangi dampak stressor. Tindakan tersebut mungkin dapat mengurangi intensitas peristiwa yang penuh dengan tekanan atau memperpendek jangka waktu. Dalam Averill (1973), *behavioral control* ini diperinci menjadi 2 komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modification*).

Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal.

Kemampuanmemodifikasi stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

b. Cognitive control

Merupakan kemampuan untuk menggunakan proses dan strategi yang sudah dipikirkan untuk mengubah pengaruh stressor. Ini untuk memodifikasi akibat dari tekanan-tekanan. Strategi tersebut termasuk dalam hal yang berbeda atau fokus pada kesenangan atau pemikiran yang netral atau membuat sensasi.

Dalam Averill (1973), cognitive control terdiri atas 2 komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Decisionalcontrol

Merupakan kesempatan untuk memilih antara prosedur alternatif atau cara bertindak. Dalam Averill (1973), *decisional control* merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. *Self-control* dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri

individu untuk memilih berbagai kemungkinan.

d. Informational Control

Merupakan waktu yang tepat untuk mengetahui lebih banyak tentang tekanan- tekanan, apa saja yang terjadi, mengapa, dan apa konsekuensi selanjutnya. Informasi kontrol diri dapat mengurangi tekanan dengan meningkatkan kemampuan individu untuk memprediksikan dan mempersiapkan atas apa yang akan terjadi dengan mengurangi ketakutan-ketakutan yang sering dimiliki seseorang yang tidak terduga.

e. Retrospective Control

Bertujuan untuk meyakinkan tentang apa dan siapa yang mengakibatkan tekanan-tekanan setelah ini terjadi.

2. Fungsi *Self-Control* (Pengendalian Diri)

Messina dan Messina (dalam Singgih D. Gunarsa, 2009), menyatakan bahwa pengendalian diri memiliki beberapa fungsi:

a) Membatasi perhatian individu kepada oranglain.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain akan menyebabkan individu mengabaikan bahkan melupakan kebutuhan pribadinya.

b) Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain dilingkungannya.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya terakomodasi secara bersama-sama.

c) Membatasi individu untuk bertindak lakunegatif.

Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertindak laku (*negative*) yang tidak sesuai dengan norma sosial.

d) Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya. Dalam hal ini, pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Faktor-faktor yang turut mempengaruhi kontrol diri seseorang biasanya disebabkan oleh banyak faktor. Orang yang memiliki kontrol diri pada stimulus atau situasi tertentu belum tentu sama dengan stimulus atau situasi yang lain. Namun pada dasarnya, kontrol diri itu secara garis besar dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal.

Faktor-faktor tersebut disimpulkan dari kutipan pendapat para ahli yang mengungkapkan banyaknya pendapat mengenai kontrol diri. Adapun faktor-faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri menurut Buck, dikatakan bahwa kontrol diri berkembang secara unik pada masing-masing individu. Dalam hal ini

dikemukakan tiga sistem yang mempengaruhi perkembangan kontrol diri, yaitu: *pertama*, hirarki dasar biologi yang telah terorganisasi dan disusun melalui pengalaman evolusi. *Kedua*, yang dikemukakan oleh Mischel dkk, bahwa kontrol diri dipengaruhi usiaseseorang. Menurutnya kemampuan kontrol diri akanmeningkat seiring dengan bertambahnya usia seseorang. *Ketiga*, masih menurut pendapat Mischel dkk, bahwakontrol diri dipengaruhi oleh kontrol emosi. Kontrol emosiyang sehat dapat diperoleh bila remaja memiliki kekuatan ego, yaitu sesuatu kemampuan untuk menahan diri dari tindakan luapan emosi.

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri seseorang yang bersifat internal, selain dapat dipengaruhi oleh hirarki dasar biologi yang telah terorganisasi dan tersusun melalui pengalaman evolusi, melainkan juga bisa disebabkan oleh kontrol emosi yang sehat diperoleh bila seorang remaja memiliki kekuatan ego, yaitu suatu kemampuan untuk menahan diri dan tindakan luapan emosi.²⁷

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diriseseorang adalah kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Apabila lingkungan tersebut cukup kondusif, dalam arti kondisinya diwarnai dengan hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab, maka remaja cenderung memiliki kontrol diri yang baik. Hal ini dikarenakan remaja mencapai kematangan emosi oleh faktor-faktor pendukung tersebut.

Menurut Gilliom et al (dalam Singgih D. Gunarsa, 2009), ada beberapa sub-faktor yang mempengaruhi proses pembentukan pengendalian diri (*self-*

²⁷Mukhtar, dkk, *Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self-Control Siswa*, (Bandung : Universitas Ahmad Dahlan, 2016), h. 5-7.

control) dalam diri individu. Keseluruhan sub-faktor tersebut termasuk dalam faktor *emotion regulation* (terdiri dari *active distraction*, *passive waiting*, *information gathering*, *comfort seeking*, *focus on delay object/task*, serta *peak anger*).

Dijelaskan oleh Gilliom bahwa semakin anak (pada usia 3½ tahun) mengalihkan hal-hal yang menyebabkan perasaan frustrasi yang dialaminya dengan cara *active distraction* (terdiri dari: anak diajak bermain khayal, mengeksplorasi ruang bermain, menyalakan-mematikan lampu, diajak bernyanyi, diajak menari, dan sebagainya) serta dengan cara *passive waiting* (anak diinstruksikan untuk berdiri ataupun duduk dengan tenang), maka semakin anak (pada saat nanti usianya 6 tahun-yaitu usia sekolah) tidak mampu mengendalikan atau menahan tingkah laku yang bersifat menyakiti, merugikan atau menimbulkan kekesalan bagi orang lain (*externalizing*).

Namun, pada saat yang bersamaan, bila anak (pada usia 3½ tahun) mampu mengalihkan hal-hal yang menyebabkan perasaan frustrasi yang dialaminya dengan cara *passive waiting* (menuruti instruksi untuk berdiri atau duduk dengan tenang), maka semakin anak (pada saat nanti usianya 6 tahun-yaitu usia sekolah) mampu bekerja sama dengan orang lain dan mematuhi aturan yang ada.

Sementara itu, bila anak (pada usia 3½ tahun) mengalihkan hal-hal yang menyebabkan perasaan frustrasi yang dialaminya dengan cara membicarakan atau mendiskusikan sumber perasaan frustrasi, memandang sumber perasaan frustrasi, dan menyatakan bahwa ia ingin berusaha mengakhiri sumber frustrasinya, maka semakin anak (pada saat nanti usianya 6 tahun-yaitu usia sekolah) mampu mengendalikan tingkah laku yang bersifat menyakiti atau merugikan orang lain

(*externalizing*).

Cara *focus on delay object/task* yang dilakukan oleh anak, apda sisi lain, dapat menimbulkan efek negatif pada kemampuan pengendalian diri, khususnya pada aspek *cooperation*. Artinya, semakin anak (pada usia 3½ tahun) mengalihkan hal-hal yang menyebabkan perasaan frustrasi yang dialaminya dengan cara *focus on delay object/task* (misalnya, dengan membicarakan sumber perasaan frustrasi, memandang sumber perasaan frustrasi, dan menyatakan bahwa ia ingin berusaha mengakhiri sumber frustrasinya), maka semakin anak (pada saat nanti usianya 6 tahun-yaitu usia sekolah), kurang mau bekerja sama dan kurang menuruti aturan atau instruksi yang diberikan kepadanya.

Untuk sub faktor *information gathering*, Gilliom et al (dalam Singgih D. Gunarsa, 2009), menyatakan bahwa semakin anak (pada usia 3½ tahun) mengalihkan hal-hal yang menyebabkan perasaan frustrasi yang dialaminya dengan cara *informationgathering* (mencari tahu dengan menanyakan hal-hal yang berhubungan dengan sumber perasaan frustrasinya tanpa menyatakan bahwa ia ingin mengakhiri sumber frustrasinya), maka semakin anak (pada saat nanti usianya 6 tahun-yaitu usia sekolah) mampu menunjukkan *assertiveness*-nya kepada orang lain. Dengan kata lain, anak semakin mampu mengungkapkan keinginan atau perasaan kepada orang lain tanpa menyakiti atau menyinggung perasaan orang lain tersebut.

Di samping kelima faktor tersebut di atas, ada faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi pengendalian diri (*self-control*) individu. Oleh karena pengendalian diri merupakan pengembangan *self-regulation* pada masa kanak-kanak, dapat dikatakan bahwa pengendalian diri juga akan dipengaruhi oleh

faktor-faktor yang membentuk self-regulation. Menurut Papalia et al (dalam Singgih D. Gunarsa, 2009), faktor-faktor yang turut mempengaruhi pembentukan *self-regulation* adalah faktor proses perhatian dan faktor kesadaran terhadap emosi-emosi negatif. Semakin anak mampu menyadari emosi negatif yang muncul dalam dirinya dan semakin anak mampu mengendalikan perhatiannya pada sesuatu (*attentional process*), maka anak semakin mampu menahan dorongan-dorongan dan mengendalikan tingkahlakunya.

4. *Self-Control* Pada Remaja

Menurut Rice (dalam Singgih D. Gunarsa, 2009), masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah:

- 1) Hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan.

Menurut Rice (1999), ada enam aspek yang sedang mengalami perubahan yang memiliki pengaruh bagi kehidupan masa remaja. Adapun enam aspek tersebut adalah: perubahan dalam penggunaan komputer (*computer revolution*), perubahan dalam kehidupan materi (*materialistic revolution*), perubahan dalam aspek pendidikan (*education revolution*), perubahan dalam aspek kehidupan berkeluarga (*family revolution*), perubahan dalam aspek kehidupan seks (*sexual revolution*), dan perubahan dalam aspek kejahatan atau tindak kriminal yang terjadi (*violence revolution*). Dari enam aspek tersebut, aspek-aspek yang perlu dicermati sehubungan dengan pengendalian diri pada remaja adalah *computer revolution*, *materialistic revolution*, *education*

revolution, sexual revolution, dan violence revolution.

- i. Perubahan dalam penggunaan komputer (*computer revolution*), ditandai dengan adanya fasilitas internet yang tersedia 24 jam sehari, 365 setahun. Dengan tersedianya fasilitas tersebut remaja sangat diuntungkan. Remaja dapat memperoleh berbagai pengetahuan atau informasi yang dibutuhkannya. Namun demikian, bersamaan dengan itu, remaja mendapatkan dampak negatif dari tersedianya fasilitas internet tersebut. Menurut McManus (dalam Rice, 1999), ada beberapa efek negatif yang dialami para remaja akibat cepatnya perubahan dan perkembangan teknologi internet, yaitu meningkatnya agresivitas dalam kehidupan seks remaja dan tersitanya sebagian besar waktu remaja untuk bermain komputer dan menjelajahi internet, sehingga mengakibatkan terisolasinya hubungan interpersonal remaja dengan lingkungan bahkan dengan orang-orang terdekat di rumahnya.
- ii. Perubahan dalam kehidupan materi (*materialistic revolution*). Menurut Rice (1999), kemampuan remaja dalam menghadapi tuntutan kehidupan materi ini akan mempengaruhi identitas dirinya, yaitu ketika remaja yang merasa kurang mampu menghadapi tuntutan ini akan merasa ditolak oleh lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, untuk menghadapi kondisi perubahan kehidupan materi ini, remaja perlu mengendalikan diri dalam bentuk menunda keinginan sesaat untuk membeli atau

mengonsumsi berbagai macam barang yang ada disekelilingnya.

iii. Perubahan dalam aspek pendidikan (*education revolution*).

Kemajuan teknologi dan kehidupan sosial yang semakin kompleks telah menyebabkan kebutuhan akan pendidikan semakin penting dan membutuhkan waktu yang relatif lebih lama untuk menyelesaikan studi dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya. Lamanya masa pendidikan yang harus dijalannya menjadikan pengendalian diri pada masa remaja sebagai unsur yang penting. Dengan pengendalian diri yang baik, remaja diharapkan mampu mengendalikan godaan-godaan yang datang selama masa studi agar mereka dapat berkonsentrasi penuh pada bidang studinya.

iv. Perubahan dalam kehidupan seks (*sexual revolution*). Dalam

menghadapi *sexual revolution*, remaja memerlukan mekanisme pengendalian diri yang baik. Dalam hal ini, pengendalian diri yang baik, berarti remaja mampu mengendalikan hasrat seksual dan dorongan biologisnya yang sedang timbul.

v. Perubahan dalam bidang kekerasan (*violence revolution*). Rice

(dalam Singgih D. Gunarsa, 2009), mengemukakan bahwa hal-hal yang termasuk dalam bidang kekerasan yang dilakukan remaja antara lain adalah perkosaan, perampokan, pemukulan, pembunuhan, dan perilaku kriminal seperti penggunaan obat terlarang. Untuk mencegah agar remaja tidak masuk ke dalam arus perubahan dalam bidang kriminal ini,remajaperlu memiliki

kemampuan pengendalian diri yang memadai. Dengan kemampuan pengendalian diri yang baik, remaja diharapkan mampu mengendalikan dan menahan tingkah laku yang bersifat menyakiti dan merugikan orang lain atau mampu mengendalikan serta menahan tingkah laku yang bertentangan dengan norma-norma sosial berlaku.

2) Masa Badai dan Tekanan bagi Remaja (*Storm & Stress*)

Menurut Arnett (dalam Singgih D. Gunarsa, 2009), pentingnya pengendalian diri bagi remaja, juga didasari oleh fenomena bahwa masa remaja sering kali dikenal sebagai masa badai dan tekanan. Ada tiga elemen kunci yang termasuk dalam konsep masa badai dan tekanan ini adalah:

- i. Konflik dengan orangtua, sering sekali diisi dengan permasalahan seputar larangan-larangan yang berasal dari orangtua kepada remaja.
- ii. Gangguan suasana hati, remaja lebih sering mengalami gangguan suasana hati dibandingkan pada saat masa anak-anak. Menurut Larson & Richards, remaja memang mengalami suasana hati yang positif. Namun demikian, bila ditinjau dari frekuensi suasana hati yang timbul, remaja cenderung lebih sering mengalami suasana hati yang negatif.
- iii. Kecenderungan remaja untuk melakukan tingkah laku yang berisiko. Tingkah laku berisiko didefinisikan sebagai tingkah laku yang secara potensial dapat menyebabkan celaka atau kesulitan

pada orang lain maupun pada diri sendiri.

5. Manfaat Kontrol Diri

Bukti ilmiah tentang manfaat kontrol diri dapat dilihat dari kecerdasan emosi. Anak-anak berusia empat tahun di TK (taman kanak-kanak) di Stanford disuruh masuk kedalam sebuah ruangan seorang demi seorang, sepotong *marshmallow* manisan putih yang empuk) diletakkan diatas menjadi depan mereka, kalian memakannya sekembali saya kesini, kalian berhak mendapatkan sepotong lagi.

Sekitar empat belas tahun kemudian, sewaktu anak-anak itu lulus sekolah lanjutan tingkat atas (SMA), anak-anak yang dahulu langsung memakan manisan dibandingkan dengan anak-anak yang mampu mengendalikan diri sehingga mendapatkan dua potong menunjukkan perkembangan sebagai berikut.

Sebaliknya, mereka akan langsung memakan manisan sewaktu berusia empat tahun, saat usia mereka hampir tiga puluh tahun, kemampuan kognitif mereka kurang dan kecakapan emosinya sangat lebih rendah dibanding kelompok yang tahan uji. Mereka lebih sering kesepian, lebih mudah kehilangan konsentrasi, dan tidak sabar menunda kepuasan dalam mengejar sasaran.

Bila menghadapi stress, mereka hampir tidak mempunyai toleransi atau pengendalian diri. Mereka tidak luwes dalam menjadi kebiasaan. Dari hasil diatas penelitian diatas dapat dipahami bahwa orang yang dapat mengendalikan diri (kontrol diri) diperkirakan akan mampu menghadapi tantangan, godaan, dan rintangan. Mereka juga dapat diperkirakan akan mampu berkonsentrasi dalam bekerja. Mereka lebih mampu mengembangkan hubungan yang tulus dan akrab

dengan orang lain, lenih handal dan lebih bertanggung jawab, dan pengendalian dirinya lebih baik saat menghadapi frustrasi.²⁸

Dan terdapat dalam Hadis Sunan Abu Dawud menceritakan manfaat dalam mengontrol diri sebagai berikut:

مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ دَعَا اللَّهَ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَلَى رِءُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيَّرَهُ مِنَ الْحُورِ الْعِينِ مَا شَاءَ

Artinya: *Siapa yang menahan marahnya padahal dia mampu melampiaskan, niscaya Allah akan memanggilnya pada hari kiamat dihadapan Allah dihadapan seluruh makhluk, dan memberinya kebebasan untuk memilih bidadari surga mana saja yang ia kehendaki.*²⁹

Hadis diatas memberikan pelajaran pada kita bahwa menahan amarah sangat banyak manfaatnya dalam mengontrol diri, sehingga ia menyebutkan ada *reward* atau disebut hadiah atas pekerjaan sebuah menahan amarah atau godaan.

4. Bimbingan Klasikal

Menurut Santoso bimbingan kelas(klasikal) adalah program yang dirancang menuntut konselor untuk melakukan kontak langsung dengan para peserta didik di kelas. Secara terjadwal, konselor memberikan pelayanan bimbingan kepada para

²⁸Achmad Juntika Nuruhsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama, 2017), hlm. 55-64

²⁹Abu Dawud Sulaiman, *Ensiklopedia Hadis Sunan Abu Dawud*, (Almahira, 2013), hlm.

peserta didik. Kegiatan bimbingan kelas ini bisa berupa diskusi kelas atau brain storming (curah pendapat).³⁰

Menurut Delucia-Waack bimbingan kelas kadang terjadi saat Konselor diminta hadir untuk memberikan topik mengenai harga diri, keterampilan komunikasi, keluarga sehat, resolusi konflik, keterampilan persahabatan dan pecegahan *bullying*. Pada bimbingan di dalam kelas kegiatan harus dikonseptualisasikan dalam tahap yang sama (*initial, working, terminasi*) dan bagian-bagian yang sama dari setiap sesi (*opening, working, processing, closing*) dalam rentang waktu yang jauh lebih singkat.³¹

a. Fungsi Layanan Bimbingan Klasikal

Layanan bimbingan klasikal mempunyai berbagai fungsi, antara lain sebagai berikut:

- 1) Dapat terjadinya interaksi sehingga saling mengenal antara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor dengan peserta didik atau konseli
- 2) Dapat sebagai wadah atau adanya media terjadinya komunikasi langsung antara Guru Bimbingan Konseling dengan peserta didik, khusus bagi peserta didik dapat menyampaikan permasalahan kelas atau pribadi atau curhat di kelas.

³⁰Santoso, Djoko Budi, Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling, (Malang: tanpa penerbit, 2011), hlm. 139

³¹ De Lucia / Waack, Janice L, Leading Psychoeducational Groups For Children and Adolescents. (United States Of America : Sage Publikations, Inc, 2006), hlm. 188

- 3) Dapat terjadinya kesempatan bagi Guru Bimbingan Konseling melakukan tatap muka, wawancara dan observasi terhadap kondisi peserta didik dan suasana belajar di kelas.
- 4) Sebagai upaya pemahaman terhadap peserta didik dan upaya pencegahan, penyembuhan, perbaikan, pemeliharaan, dan pengembangan pikiran, perasaan, dan kehendak serta perilaku peserta didik.

b. Pelaksanaan Bimbingan Klasikal

Layanan bimbingan klasikal merupakan layanan dalam bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan klasikal berbeda dengan mengajar. Layanan ini juga memiliki beberapa ketentuan dalam pelaksanaannya. Adapun perbedaannya antara mengajar dan membimbing :³²

- 1) Layanan bimbingan klasikal bukanlah suatu kegiatan mengajar atau menyampaikan materi pelajaran sebagaimana mata pelajaran yang dirancang dalam kurikulum pendidikan disekolah, melainkan menyampaikan informasi yang dapat berpengaruh terhadap tercapainya perkembangan yang optimal seluruh aspek perkembangan dan tercapainya kemandirian peserta didik atau konseli.

³² Erford, Bradly, *Group Work in the school*, (Loyola University Maryland: Pearson, 2009), hlm.115-117

- 2) Materi bimbingan klasikal berkaitan erat dengan domain bimbingan dan konseling yaitu bimbingan belajar, pribadi, sosial dan karir, serta aspek-aspek perkembangan peserta didik.
- 3) Guru mata pelajaran dalam melaksanakan tugasnya adalah menyelenggarakan pembelajaran yang mendidik, dan tugas guru bimbingan dan konseling atau konselor adalah menyelenggarakan layanan bimbingan konseling yang memendirikan peserta didik atau konseli.

c. Langkah-langkah bimbingan klasikal

Untuk dapat melaksanakan layanan bimbingan klasikal secara baik, Linda D Webb ; Greg A Brigman (terjemahan Hartanto : 2006) dalam Bunga terdapat beberapa langkah yang perlu diperhatikan sebagai berikut :

- 1) Melakukan pemahaman peserta didik (menentukan kelas layanan, menyiapkan instrument pemahaman peserta didik, pengumpulan data, analisis data, dan merumuskan pemahaman).
- 2) Menentukan kecenderungan kebutuhan layanan bimbingan klasikal bagi peserta didik/konsli atas dasar hasil pemahaman peserta didik.
- 3) Memilih metode dan teknik yang sesuai untuk pemberian layanan bimbingan klasikal (ceramah-diskusi; atau ceramah-simulasi-diskusi, atau ceramah-tugas-diskusi).
- 4) Persiapan pemberian layanan bimbingan klasikal dapat disiapkan secara tertulis merupakan suatu bukti administrasi

kegiatan, dengan demikian materi layanannya disajikan secara terencana dengan harapan mencapai hasil yang optimal, sebab disusun atas dasar kebutuhan dan literature yang relevan.

- 5) Memilih sistematika persiapan yang dapat disusun oleh Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor, dengan catatan telah mencerminkan adanya kesiapan layanan bimbingan klasikal dan persiapan diketahui oleh Koordinator Bimbingan dan Konseling dan atau Kepala sekolah.
- 6) Mempersiapkan alat bantu untuk melaksanakan pemberian layanan bimbingan klasikal sesuai dengan kebutuhan layanan.
- 7) Evaluasi pemberian layanan bimbingan klasikal perlu dilakukan untuk mengetahui bagaimana proses, tepat tidaknya layanan yang diberikan atau perkembangan sikap dan perilaku atau tingkat ketercapaian tugas-tugas perkembangan. Secara umum aspek yang dievaluasi meliputi : kesesuaian program dalam pelaksanaan, keterlaksanaan program, hambatan-hambatan yang dijumpai, dampak terhadap kegiatan belajar mengajar, dan respon peserta didik personal sekolah, dan orang tua serta perubahan perkembangan peserta didik(tugas-tugas perkembangan) atau perkembangan belajar, pribadi, sosial, dan karirnya.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Cukup banyak referensi yang bisa dikemukakan dan dijadikan bahan rujukan dalam proses penyusunan skripsi, baik yang berkenaan dengan upaya

guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kontrol diri . Dalam kajian tentang kontrol diri misalnya, kita dapat mencermati skripsi dari:

1. Raodlah El-Farah dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Pembinaan dan Kecerdasan Emosi dengan Kontrol Diri Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Pasuruan” menyimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan permintaan sosial. Kontrol diri yang tinggi lebih banyak berperilaku yang benar dan meminimalisir tindak yang merugikan orang lain, salah satu bentuk tindakan yang merugikan orang lain yaitu tindak kejahatan.³³
2. Gali Fajar Fadhilah dalam penelitian yang berjudul “Upaya meningkatkan pengendalian diri penerimaan manfaat melalui layanan bimbingan kelompok di balai rehabilitasi mandiri semarang. Menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai suatu upaya untuk meningkatkan pengendalian diri yang dimiliki oleh penerima manfaat yang tinggal di balai rehabilitasi mandiri.³⁴
3. Akhlis NurulMajid dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri (*Self Control*) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FITK Jurusan PAI Angkatan 2012 Iain Salatiga Pengajuan. Menyimpulkan ada hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik berdasarkan distribusi angket di peroleh *control* diri adalah 10% dengan jumlah 3 responden dalam kategori sangat

³³ Raodlah El-Farah, *Hubungan Pembinaan dan Kecerdasan Emosi dengan Kontrol Diri Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Pasuruan*, (Pasuruan : 2009), h.

³⁴ Gali Fajar Fadhilah, *Upaya meningkatkan pengendalian diri penerimaan manfaat melalui layanan bimbingan kelompok di balai rehabilitasi mandiri semarang*, (Semarang : 2009)

tinggi.³⁵

4. Mukhtar Salam, dkk. dengan judul “Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan *Self Control*.” Menyimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal secara umum terbukti efektif untuk meningkatkan *self control*, namun tidak pada aspek *behavior control*terkhusus indikator mengatur pelaksanaan. Hasil penelitian ini bermanfaat bagi guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa meningkatkan *self control* melalui layanan bimbingan klasikal.³⁶
5. Tuti Retnowati, dalam penelitian yang berjudul “Meningkatkan Kompetensi Guru BK Melaksanakan Layanan Bimbingan Klasikal Melalui Supervisi Akademik.”Menyimpulkan bahwa kompetensi guru bimbingan dan konseling melaksanakan program bimbingan dan konseling sangat penting dan wajib dilaksanakan di sekolah dan semua sekolah melaksanakan program bimbingan dan konseling yang direncanakan dan dibuat, walaupun masih ada guru yang berlatar belakang bukan bimbingan konseling.³⁷

C. Hipotesis

Berpijak pada pemaparan landasan teori di atas, maka yang menjadi hipotesis penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Nihil (Ho) yang berbunyi:

Tidak ada upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan *self control* (kontrol diri) siswa di MAS Al Washliyah Binjai Serbangan.

³⁵ Akhlis Nurul Majid, *Hubungan Antara Kontrol Diri (Self Control) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FITK Jurusan PAI Angkatan 2012 Iain Salatiga Pengajuan*, (Salatiga Pengajuan : 2012)

³⁶ Mukhtar Salam, dkk, *Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self Control*, (Bandung : Universitas Ahmad Dahlan, 2016)

³⁷ Tuti Retnowati, *Meningkatkan Kompetensi Guru BK Melaksanakan Layanan Bimbingan Klasikal Melalui Supervisi Akademik*, (Balik Papan : 2016)

2. Hipotesis Alternatif (Ha) yang berbunyi:

Ada upaya yang dilakukan guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan self control (kontrol diri) siswa di MAS Al Washlisyah Binjai Serbangan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian yang dilakukan adalah jenis Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan kualitatif, dalam penelitian ini tindakan yang dilakukan adalah format klasikal. “Tindakan yang diteliti dilaksanakan pada tempat yang sesuai, bisa di kelas, ruang BK, ruang perpustakaan, di taman sekolah dan lainnya”.³⁸

Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) sebagai suatu kegiatan yang dilakukan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi, serta melakukan perbaikan atau suatu program sekolah atau kelas yang khusus.³⁹

Penelitian tindakan bimbingan konseling ini yaitu upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan self control siswa melalui format bimbingan klasikal di MAS Al-Washliyah Binjai Serbangan Kecamatan Air Joman Kabupaten Asahan Tahun Ajaran 2017/2018.

B. Subjek

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA-1MAS Al-Washliyah Binjai Serbangan yang terdiri dari satu kelas berjumlah 34 siswa. Dipilihnya kelas tersebut dikarenakan adanya permasalahan self control (kontrol diri)

³⁸Ridwan. 2012. *Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling*. Bandung: Alfabeta. H, 31

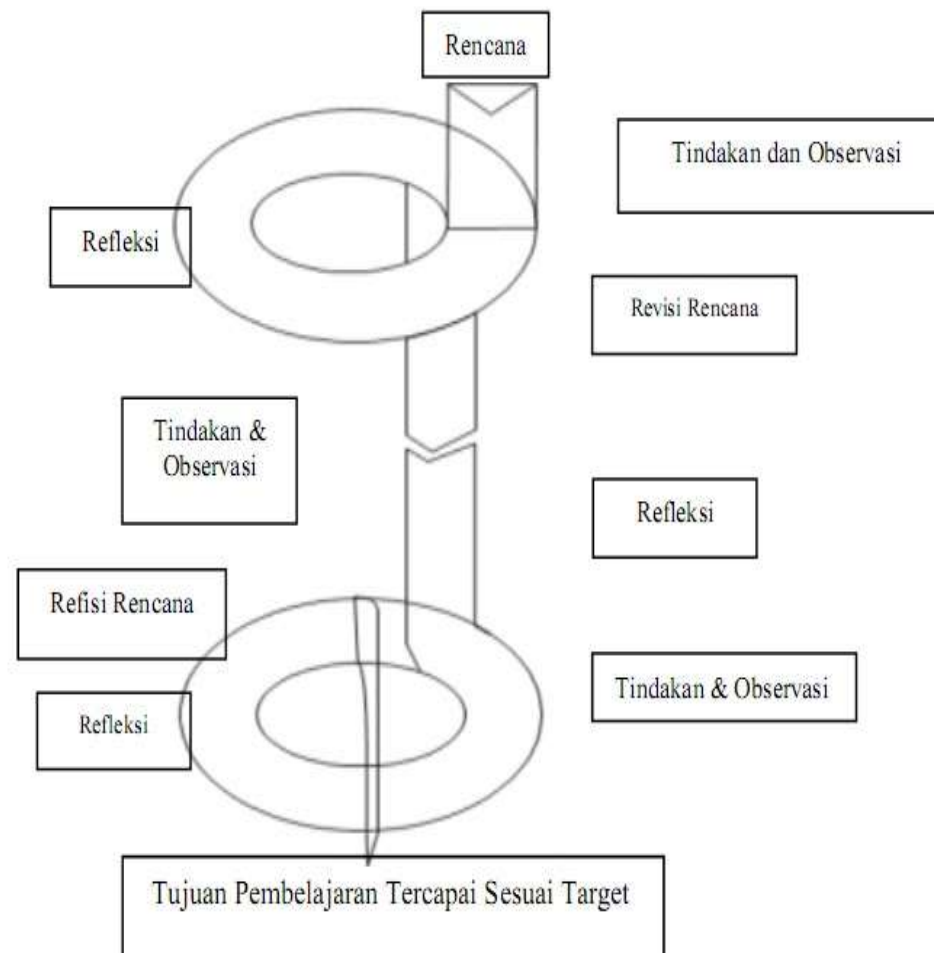
³⁹Dede Rahmat Hidayat & Aip Badrujaman, *Penelitian Tindakan Dalam Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2012), h. 11

dalam kehidupan, yang ditetapkan berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan koordinator BK. Teknik pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Sampling* adalah Penentuan Sampel berdasarkan kelas. Kelas yang dipilih sebagai subjek merupakan kelas yang tingkat pemahaman diri rendah dibanding kelas yang lain. Hal ini berdasarkan informasi yang diterima dari Guru BK di sekolah MAS Al Washliyah Binjai Serbangan.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian model Kemmis dan Mc. Taggart memiliki empat tahap penelitian tindakan yaitu: perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Selain itu ada juga tahap observasi yang menjadi satu rangkaian kegiatan yang berkelanjutan, agar apabila ada perbaikan bisa diterapkan pada siklus berikutnya.⁴⁰

⁴⁰Ibid, h, 11

Gambar 1.1 Proses Dasar Penelitian Tindakan⁴¹

Penelitian ini direncanakan selama dua siklus. Siklus I dilaksanakan untuk melihat self control siswa. Sedangkan pada siklus II bertujuan untuk melihat sejauh mana siswa bisa meningkatkan self control siswa mulai dari kemampuan awal dan kemampuan setelah evaluasi siklus I. Permasalahan yang belum selesai di siklus I akan diselesaikan di siklus II. Pelaksanaannya sesuai dengan hasil evaluasi siklus I.

⁴¹ Ibid. h, 12

a. Desain Penelitian Siklus I

1) Penjajakan

Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu dilakukan observasi ke sekolah tempat penelitian dan berkolaborasi dengan guru BK di sekolah untuk mengetahui siswa yang tidak memiliki self control(kontrol diri) kemudian peneliti melanjutkan observasi dengan menggunakan assesmen awal dengan membagikan angket kepada siswa. Angket yang digunakan hanya untuk menemukan siswa yang tidak memiliki self control yang baik dalam dirinya. Kegiatan selanjutnya yaitu peneliti memberikan informasi secara ringkas sesuai dengan hasil angket kepada siswa setelah menyepakati waktu dan tempat untuk melaksanakan kegiatan pemberian materi melalui format bimbingan klasikal dengan materi Self control.

2) Perencanaan

Pada tahap ini melakukan rancangan kegiatan yang akan dilakukan dalam pemberian format bimbingan klasikal. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah menyiapkan seluruh perangkat yang diperlukan untuk penelitian. “Perencanaan tindakan terdiri dari dua kegiatan yaitu, prosedur pelaksanaan tindakan dan persiapan teknik penelitian tindakan kelas.”⁴² Aktifitas dan persiapan yang diperlukan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

⁴² Dede Rahmat Hidayat & Aip Badrujaman, *Penelitian Tindakan Dalam Bimbingan DanKonseling*, (Jakarta: Indeks, 2012), h. 36

Tabel 1.2 Rencana Perangkat Penelitian Siklus I

No	Kegiatan	Produk
1	Menyiapkan Rancangan Pelaksanaan format bimbingan Klasikal untuk 1 siklus	RPLBK 2 Pertemuan
2	Menyediakan laporan angket self control (kontrol diri)	Profil tentang self control (kontrol diri)
3	Menetapkan target keberhasilan	70 – 84 % siswa yang memiliki self control yang baik
4	Menyediakan format penilaian proses layanan	Lembar catatan yang berisi tiga aspek atau tiga ranah, yaitu (a) pemahaman (understanding) yang diperoleh konsulti, (b) perasaan (comfort) yang berkembang pada diri konsulti, dan (c) kegiatan (action) apa yang akan dilaksanakan setelah proses konsultasi berakhir.
5	Alat dokumentasi	Kamera atau alat perekam
6	Penentuan jadwal dan tempat layanan	Bulan Maret melaksanakan 2 pertemuan (siklus I)

3) Tindakan

Tindakan merupakan implementasi dari perencanaan yang telah di buat, dalam penelitian, tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kegiatan format bimbingan klasikal yang bertujuan upaya untuk meningkatkan self control siswa dalam kehidupannya.kegiatan ini direncanakan 2 kali pertemuan. Tahap format bimbingan klasikal dapat dilaksanakan dengan langkah sebagai berikut:

i. Perencanaan pelaksanaan format bimbingan klasikal

Dalam perencanaan kegiatan yang dilakukan meliputi mengatur pertemuan dan memfasilitasi format yang akan di sampaikan kepada siswa.

ii. Pelaksanaan format bimbingan klasikal

Dalam pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah membahas masalah tentang siswa yang kurang memiliki *self control* yang baik serta membahas tindakan bersama Guru BK yang akan dilakukan konsulti dalam menangani *self controls* siswa.

iii. Evaluasi

Penilaian mencakup 3 aspek yaitu: pemahaman, perasaan yang berkembang dan kegiatan yang akan dilaksanakan konsulti.

iv. Analisis hasil evaluasi

Menafsirkan hasil evaluasi berkenaan dengan diri pihak ketiga dan konsulti sendiri.

v. Tindak lanjut

Kegiatan yang dilakukan adalah melakukan format bimbingan klasikal lanjutan untuk menentukan arah kegiatan lanjutan.

vi. Pengamatan

Pengamatan bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi selama proses tindakan yang dilakukan. Pengamatan yang dilakukan untuk melihat sudah sejauh mana tindakan format bimbingan klasikal memberikan perubahan pada diri siswa. Serta melihat hambatan-hambatan yang terjadi selama proses tindakan berlangsung.

vii. Refleksi

Kegiatan refleksi dilakukan setelah kegiatan pengamatan, dalam refleksi kegiatan yang dilakukan adalah menilai tindakan yang sudah dilaksanakan, jika hasil yang diperoleh belum mencapai target yang telah ditetapkan, maka kegiatan dilanjutkan pada siklus II. Sehingga hasil tindakan berikutnya lebih baik dari pada tindakan sebelumnya.

viii. Evaluasi

Evaluasi pada tahap ini merupakan kegiatan untuk mencari tahu seberapa besar tingkat keberhasilan dari tindakan yang dilakukan, ukuran keberhasilan mengacu pada kriteria keberhasilan yang telah ditentukan.

Keberhasilan penelitian ini akan dievaluasi melalui hasil analisis terhadap data yang diperoleh dari penelitian. Ukuran keberhasilan penelitian mengacu pada kriteria rentangan presentase sebagai berikut :

<40 % (kurang berhasil)

41 – 55 % (kurang)

56 – 69 % (cukup)

70 – 84 % (baik)

>85% (Sangat Baik)

Peneliti menetapkan persentase keberhasilan sebesar 70 – 84 % yang memiliki self control yang baik.

b. Desain Penelitian Siklus II

1) Perencanaan

Menyiapkan seluruh perangkat yang diperlukan untuk penelitian siklus II. Seperti yang terlihat pada tabel berikut:

Tabel 1.3 Rencana Perangkat Penelitian Siklus

No	Kegiatan	Produk
1	Menyiapkan Rancangan Pelaksanaan format bimbingan klasikal untuk siklus 1	RPLBK 2 Pertemuan
2	Menyediakan laporan angket self control siswa	Profil tentang self control
3	Menetapkan target keberhasilan	70 – 84 % siswa yang memiliki self control yang baik
4	Menyediakan format penilaian proses layanan	Lembar catatan yang berisi tiga aspek atau tiga ranah, yaitu (a) pemahaman (understanding) yang diperoleh konsulti, (b) perasaan (comfort) yang berkembang pada diri konsulti, dan (c) kegiatan (action) apa yang akan dilaksanakan setelah proses konsultasi berakhir.
5	Alat dokumentasi	Kamera atau alat perekam
6	Penentuan jadwal dan tempat layanan	Bulan Maret melaksanakan 2 pertemuan (siklus II)

2) Tindakan

Pelaksanaan tindakan penelitian untuk meningkatkan self control siswa pada siklus II direncanakan sebanyak 2 (dua) kali pertemuan (langkah-langkah tindakan sesuai dengan siklus I).

3) Pengamatan

Pengamatan bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi selama proses tindakan yang dilakukan. Pengamatan yang dilakukan untuk melihat sudah sejauh mana tindakan format bimbingan klasikal memberikan perubahan pada diri siswa. Serta melihat hambatan-hambatan yang terjadi selama proses tindakan berlangsung.

4) Refleksi

Kegiatan refleksi dilakukan setelah kegiatan pengamatan, jika hasil yang diperoleh mencapai target yang telah ditetapkan, kegiatan penelitian sampai pada siklus II. Jika hasil belum mencapai target yang telah ditetapkan, penelitian tetap dilanjutkan ke siklus III.

5) Evaluasi

Evaluasi dilakukan setelah menyelesaikan tindakan dalam satu siklus berdasarkan data-data yang telah dikumpulkan. Ukuran keberhasilan penelitian peneliti mengambil 70%-84% sebagai batas persentase keberhasilan.

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan penelitian ini, maka digunakan alat atau disebut juga instrumen penelitian. Alat yang digunakan ialah dengan menggunakan metode angket. “Angket adalah metode

pengumpulan data untuk memahami individu dengan cara memberikan suatu daftar pertanyaan tentang berbagai aspek kepribadian individu".⁴³

Angket dalam penelitian ini berupa pertanyaan-pertanyaan yang dibagikan kepada responden mengenai indikator penelitian yang diajukan dengan alternatif pilihan jawaban yang ada.

Sebelum dilakukan layanan bimbingan klasikal terlebih dahulu peneliti melakukan tes yaitu dengan membagikan angket sebanyak 35 item. Setiap item memiliki alternatif jawaban sangat tidak sesuai (STS) untuk pernyataan negatif skor 4 untuk pernyataan positif diberi skor 1, tidak sesuai (TS) untuk pernyataan negatif diberi skor 3 dan untuk pernyataan positif diberi skor 2, sesuai (S) untuk pernyataan negatif diberi skor 2 dan untuk pernyataan positif diberi skor 3 dan sangat sesuai (SS) untuk pernyataan negatif diberi skor 1 dan untuk pernyataan positif diberi nilai 4.

E. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif, penilaian yang dilakukan pada penelitian ini yaitu menjelaskan tentang self control siswa di sekolah yang diperoleh dari hasil pengamatan peneliti saat proses format bimbingan klasikal, selama proses format bimbingan klasikal dianalisis secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil angket, observasi dan dokumentasi.

⁴³Susilo Raharjo dan Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu*. Jakarta: Kencana. H, 94

Untuk mengetahui perubahan self control siswa di sekolah melalui format bimbingan klasikal dapat dilihat dari berapa persen tingkat keberhasilan yang ingin dicapai.

Selanjutnya, untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada siswa, dapat digunakan rumus sebagai berikut:⁴⁴

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Dimana:

P = Hasil

f = Jumlah siswa yang mengalami perubahan.

n = Jumlah seluruh siswa.

Analisis presentase ini dilakukan untuk mengetahui berhasil atau tidaknya tindakan yang dilakukan dalam penelitian. Hal ini dilihat dari seberapa persen tingkat keberhasilan yang ingin dicapai dilihat dari perubahan dari meningkatnya self control siswa.

F. Lokasi dan Waktu Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian ini, pelaksanaan penelitian dilaksanakan di MAS Al-Washliyah Binjai Serbangan. Penelitian ini

⁴⁴Dede Rahmat Hidayat & Aip Badrujaman, *Penelitian Tindakan Dalam Bimbingan DanKonseling*, (Jakarta: Indeks, 2012), H. 171

dilaksanakan pada semester II Tahun Ajaran 2017/2018 dan kegiatan penelitian dilaksanakan pada bulan Maret.

Tabel 3.5 Jadwal Rencana Penelitian

No	Aktivitas	Maret			
		1	2	3	4
1	Perencanaan	X			
2	Refleksi awal (persiapan pelaksanaan tindakan dan pemberian angket)		X		
3	Siklus I Pertemuan I Pertemuan II Pemberian Angket			X X X	
4	Siklus II Pertemuan I Pertemuan II Pemberian Angket				X X X
5	Analisis Data				X
6	Penyusunan Hasil				X

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum

1. Profil Madrasah

Nama Madrasah	: MAS AL WASHLIYAH BINJAI SERBANGAN
NSM	: 131212090015
NPSN	: 10113831
Alamat	: Jln. Protokol Binjai Serbangan Kec. Air Joman Kab. Asahan
Akreditasi (Tanggal dan Tahun)	: B (1 November 2016)
Alamat Madrasah	: Jl. Protokol Binjai Serbangan
Kecamatan	: Air Joman
Kabupaten	: Asahan
NPWP	: 21.002.392.5.115.000
Tahun Berdiri	: 1991
Izin Operasional	: 710 Tahun 2015, 08/07/2015
Nama Kepala Madrasah	: Agustina Marpaung, S.Pd
No Telp/Hp	: 081370701833
Nama Organisasi	: MP. PC. Al Washliyah Air Joman
Alamat	: Jln. Syeikh Silau Desa Punggulan Kec. Air Joman Kab. Asahan
Luas Tanah (M2)	: 5085,75 m ²
Tanah Kosong (M2)	: 1512 m ²

2. Visi, Misi Dan Tujuan Madrasah

a) Visi Madrasah

Pendidikan Madrasah Aliyah Al-Jam'iyatul Washliyah Binjai Serbangan merupakan wahana pendidikan yang sistematis bertaraf nasional dengan pola ilmiah dan dapat mengembangkan serta menyediakan sumber daya manusia yang sadar IPTEK dan IMTAQ dengan motto:

- ✓ Dengan Iman hidup menjadi terarah
- ✓ Dengan Ilmu dan teknologi hidup akan menjadi mudah
- ✓ Dengan Seni hidup akan menjadi indah
- ✓ Dengan Kepedulian sosial yang tinggi hidup akan mulia dan terhormat

b) Misi Madrasah

Pendidikan Madrasah Aliyah Al-Jam'iyatul Washliyah Binjai Serbangan menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas yang berdasarkan Islam.

- ✓ Menanamkan Aqidah /Ketauhidan yang benar sehingga setiap siswa mantap akan keimanannya dan kenal akan dirinya sebagai upaya untuk mengenal Tuhannya
- ✓ Menumbuhkan semangat pentingnya menuntut ilmu dan menghayati dan mengamalkan ajaran agama. Sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak
- ✓ Menumbuhkan semangat pentingnya teknologi dan seni dalam kehidupan agar tidak ketinggalan kemajuan zaman

- ✓ Mendorong dan membantu setiap siswa untuk mengenali potensi dirinya, sehingga dapat berkembang secara optimal
- ✓ Menerapkan manajemen positif dengan melibatkan seluruh warga sekolah dalam kepentingan yang terkait dengan sekolah (Stakeholders)
- ✓ Menanamkan rasa sosial yang tinggi dengan membiasakannya dalam infak, bantuan kemalangan terhadap warga madrasah yang terkena musibah dalam bentuk solidaritas yang nyata

c) Tujuan Madrasah

Tujuan Pendidikan Al-Washliyah

1. Membentuk manusia mukmin yang taqwa
2. Berpengetahuan luas dan dalam
3. Berbudi pekerti yang tinggi
4. Cerdas dan tangkas dalam berjuang
5. Menuntut kebahagiaan dunia dan akhirat

3. Keadaan Sarana dan Prasarana

No	Gedung	LUAS	Jumlah	Keadaan Kondisi		
				Baik	Rusak Ringan	Rusak Berat
1	Ruang Teori Belajar	533	8	5	3	
2	Ruang Kepala	15.7	1	1		
3	Ruang Guru	51.8	1	1	1	
4	Ruang Tata Usaha	45.1	1	1		
5	Ruang IPA/OSIM	35.7	1	1		
6	Ruang Laboratorium Bahasa	66.6	1	1		
7	Ruang Laboratorium IPA	67.3	1	1		
8	Ruang Perpustakaan	60.7	1	1		
9	Ruang UKS	24.4	1		1	
10	Rumah Penjaga Madrasah	38.1	1	1		

11	Kamar Mandi Guru	10.4	4	4		
12	Kamar Mandi Kepala	2.6	1	1		
13	Kamar Mandi Siswa Putra	10.4	4	4		
14	Kamar Mandi Siswa Putri	10.4	4		4	
15	Koperasi	25.2	1	1		
16	Gudang	12	2	2		
17	Halaman/Lap. Olah Raga	310	2	2		

4. Keadaan Tenaga Pendidik dan Tenaga Kependidikan

No	Pengelola	PNS		NON PNS		Jumlah
		L	P	L	P	
1	Tenaga Pendidik					
	a. Guru PNS diperbantukan Tetap		1			1
	b. Guru Tetap			2	5	7
	c. Guru Tidak Tetap			5	8	13
	d. Guru BK					0
2	Tenaga Kependidikan					0
	a. Kepala Tata Usaha			1		1
	b. Staf Tata Usaha			1	2	3
	c. Pustakawan				1	1
	d. Penjaga Sekolah			1		1
	e. Petugas Kebersihan				1	1
Jumlah			1	10	17	28

5. Keadaan Siswa TP. 2013/2014

No	Keadaan Siswa	Jlh Rombel	Lk	Pr	Jlh Siswa
1	Kelas X	2	19	51	70
2	Kelas XI	3	25	62	87
3	Kelas XII	2	33	67	100
Jumlah		7	77	180	257

6. Keadaan Siswa TP. 2014/2015

No	Keadaan Siswa	Jlh Rombel	Lk	Pr	Jlh Siswa
1	Kelas X	2	35	51	86
2	Kelas XI	2	17	51	68
3	Kelas XII	3	25	62	87
Jumlah		7	77	164	241

7. Keadaan Siswa TP. 2015/2016

No	Keadaan Siswa	Jlh Rombel	Lk	Pr	Jlh Siswa
1	Kelas X	3	53	65	118
2	Kelas XI	2	32	47	79
3	Kelas XII	2	16	51	67
Jumlah		7	101	163	264

8. Keadaan Siswa TP. 2016/2017

No	Keadaan Siswa	Jlh Rombel	Lk	Pr	Jlh Siswa
1	Kelas X	3	68	52	120
2	Kelas XI	3	53	63	116
3	Kelas XII	2	30	47	77
Jumlah		8	151	162	313

9. Keadaan Siswa TP. 2017/2018

No	Keadaan Siswa	Jlh Rombel	Lk	Pr	Jlh Siswa
1	Kelas X	2	28	52	80
2	Kelas XI	3	55	46	101
3	Kelas XII	3	47	60	107
Jumlah		8	130	158	288

10. Data Kelulusan 5 Tahun Terakhir

No	Tahun Ajaran	Jumlah Peserta		Lulus		jlh	Tidak Lulus		jlh
		Lk	Pr	Lk	Pr		Lk	Pr	
1	2012/2013	34	49	34	49	83	0	0	0
2	2013/2014	33	67	33	67	100	0	0	0
3	2014/2015	25	60	25	60	85	0	0	0
4	2015/2016	16	50	16	50	66	0	0	0
5	2016/2017	30	48	30	48	78	0	0	0

11. Keadaan Siswa Mas Al Washliyah Binjai Serbangan Tp. 2016/2017

No	Keadaan Siswa	Lk	Pr	Jlh Siswa
1	Kelas X	68	52	120
2	Kelas XI	53	63	116
3	Kelas XII	30	47	77
Jumlah		151	162	313

B. Temuan Khusus

1. Hasil Penelitian

Sebelum dilakukan layanan bimbingan klasikal terlebih dahulu peneliti melakukan tes yaitu adengan membagikan angket sebanyak 35 item. Setiap item memiliki alternatif jawaban sangat tidak sesuai (STS) untuk pernyataan negatif skor 4 untuk pernyataan positif diberi skor 1, tidak sesuai (TS) untuk pernyataan negatif diberi skor 3 dan untuk pernyataan positif diberi skor 2, sesuai (S) untuk pernyataan negatif diberi skor 2 dan untuk pernyataan positif diberi skor 3 dan sangat sesuai (SS) untuk pernyataan negatif diberi skor 1 dan untuk pernyataan positif diberi nilai 4. Berdasarkan angket yang di isi oleh 33 responden pada saat *free test* dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1. Deskripsi Data *Self Control* Siswa pada Saat *Free Test*

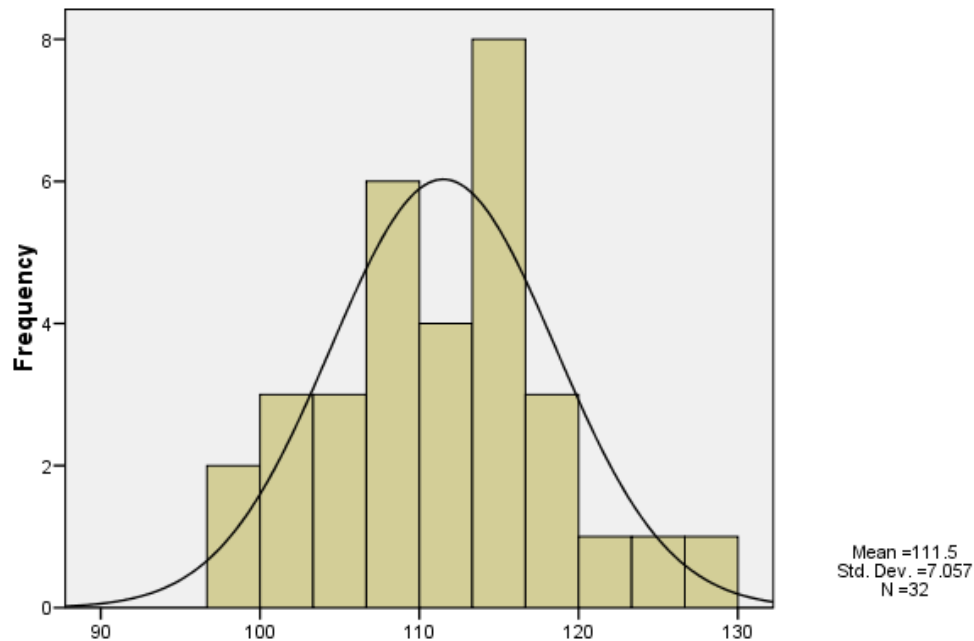
		FRETES
N	Valid	32
	Missing	0
Mean		111.50
Median		112.00
Mode		116
Std. Deviation		7.057
Variance		49.806
Range		29
Minimum		98
Maximum		127
Sum		3568

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui skor kontrol diri siswa pada saat *free test* nilai mean sebesar 111.50, median sebesar 112.00, modus sebesar 116, Sd sebesar 7.057, varian sebesar 49.806, range sebesar 29, minimum sebesar 98, maximum sebesar 127 dan sum 3568. Untuk mengetahui sebepa data *self control* siswa pada saat *free test* dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 4.2. Ditribusi Frekuensi DataSelf Control Siswa Pada Saat Free Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	98	1	3.1	3.1	3.1
	100	1	3.1	3.1	6.3
	101	1	3.1	3.1	9.4
	102	1	3.1	3.1	12.5
	103	1	3.1	3.1	15.6
	105	2	6.3	6.3	21.9
	106	1	3.1	3.1	25.0
	107	2	6.3	6.3	31.3
	108	1	3.1	3.1	34.4
	109	1	3.1	3.1	37.5
	110	2	6.3	6.3	43.8
	111	1	3.1	3.1	46.9
	112	2	6.3	6.3	53.1
	113	1	3.1	3.1	56.3
	114	2	6.3	6.3	62.5
	115	2	6.3	6.3	68.8
	116	4	12.5	12.5	81.3
	117	2	6.3	6.3	87.5
	118	1	3.1	3.1	90.6
	123	1	3.1	3.1	93.8
	125	1	3.1	3.1	96.9
	127	1	3.1	3.1	100.0
Total		32	100.0	100.0	

Untuk lebih jelasnya sebaran data *free Test* dapat dilihat pada Histogram di bawah ini:



Gambar 4.4. Histogram Data *Self Control* Siswa pada Saat *free Test*

Dari gambar 4.4 Mean berjumlah 111.5, Std. Dev berjumlah 7.057 dan N berjumlah 32. Berdasarkan data tersebut *self control* siswa masih rendah dan perlu dilakukam pemberian layanan dengan menggunakan bimbingan klasikal.

2. Data *Self Control* Siswa Siklus I

Adapun yang dilakukan pada saat siklus I yaitu Perencanaan layanan, Pelaksanaan layanan, Observasi kegiatan layanan dan Refleksi sebagaimana diuraikan berikut ini:

a) Perencanaan Layanan

Pada tahap perencanaan tindakan ini peneliti membuat berbagai alternatif pemecahan terhadap permasalahan yang dihadapi dilapangan. Adapun tindakan yang dilakukan oleh guru dalam mengatasi permasalahan ini adalah :

- (1) Membuat rencana pelaksanaan *self control* berdasarkan kebutuhan siswa
- (2) Menggunakan berbagai media yang berhubungan dengan *self control*

siswa yang dapat dijadikan untuk mempermudah siswa dalam memahami *self control*.

b) Pelaksanaan Layanan

Pelaksanaan layanan pada siklus I terdiri dari pertemuan yang berdurasi 2x35 menit. Pertemuan pertama membahas sub pokok bahasan.

Adapun kegiatan yang dilakukan adalah :

- 1) Guru BK menyampaikan tujuan layanan yang akan di capai.
- 2) Guru BK menggunakan berbagai media.
- 3) Guru BK mengamati dan menyaksikan aktifitas siswa tentang *self control*.
- 4) Guru BK melakukan evaluasi terhadap layanan yang diberikan kepada siswa.
- 5) Guru BK mengambil kesimpulan terhadap pengamatan yang telah dilakukan.

Untuk mengetahui hasil akhir dari Siklus I, pada tes terakhir penulis mengadakan wawancara pada beberapa orang siswa tentang layanan yang telah diberikan kepada siswa. Wawancara ini dilakukan pada hari senin April 2018 jam 10:30 Wib di ruangan belajar.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan siswa mengatakan bahwa :
 “Layanan bimbingan klasikal yang diberikan oleh guru BK tersebut cukup jelas dan terang terhadap materi tentang pemahaman diri yang diberikan sehingga menarik perhatian siswa untuk melihat dengan jelas dan tekun yang akhirnya telah memotivasi siswa sehingga dapat meningkatkan *self control* siswa”.

Hasil wawancara penulis juga dilakukan dengan siswa yang berkaitan dengan layanan bimbingan klasikal dengan materi pemahaman diri maka

dijelaskan bahwa : “Pada saat memberikan bimbingan klasikal dengan materi pemahaman diri menarik perhatian siswa dalam kehidupannya sehingga *self control* siswa dapat lebih baik”.

Hasil dari wawancara yang peneliti lakukan dengan beberapa orang siswa, maka penulis mendapatkan hasil bahwa pada dasarnya *self control* siswa cukup rendah karena kurangnya pemahaman dengan diri dan lingkungan sekitar. Namun setelah dilakukan tindakan langsung maka akhirnya siswa memiliki *self control* yang baik dan tinggi sehingga kepribadiannya jauh lebih baik.

Adanya *self control* siswa di kelas XI IPA I MAS Al Washliyah Binjai Serbangan dapat diketahui berdasarkan ringkasan hasil tes awal dan ringkasan *self control* siswa pada *free test* dan siklus I yang peneliti lakukan.

c) Observasi Kegiatan Layanan

Pada tahap ini dilakukan observasi terhadap siswa pada saat proses pemberian layanan dan saat siswa sedang belajar di kelas dan saat istirahat. Peneliti mengamati tentang sikap, tindakan dan perilaku yang dilakukan oleh siswa.

Observasi difokuskan pada kegiatan siswa saat di kelas maupun di luar kelas, khususnya saat Guru BK memberikan layanan bimbingan klasikal dengan materi pemahaman diri.

Pada akhir pertemuan siklus I setelah layanan bimbingan klasikal serta semua materi pemahaman diri disampaikan maka dilakukan tes untuk mengetahui perkembangan *self control* siswa. Tingkat *self control* siswa pada siklus I dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 4.5. Deskripsi Data *Self Control* Siswa pada Saat Siklus I Statisticse

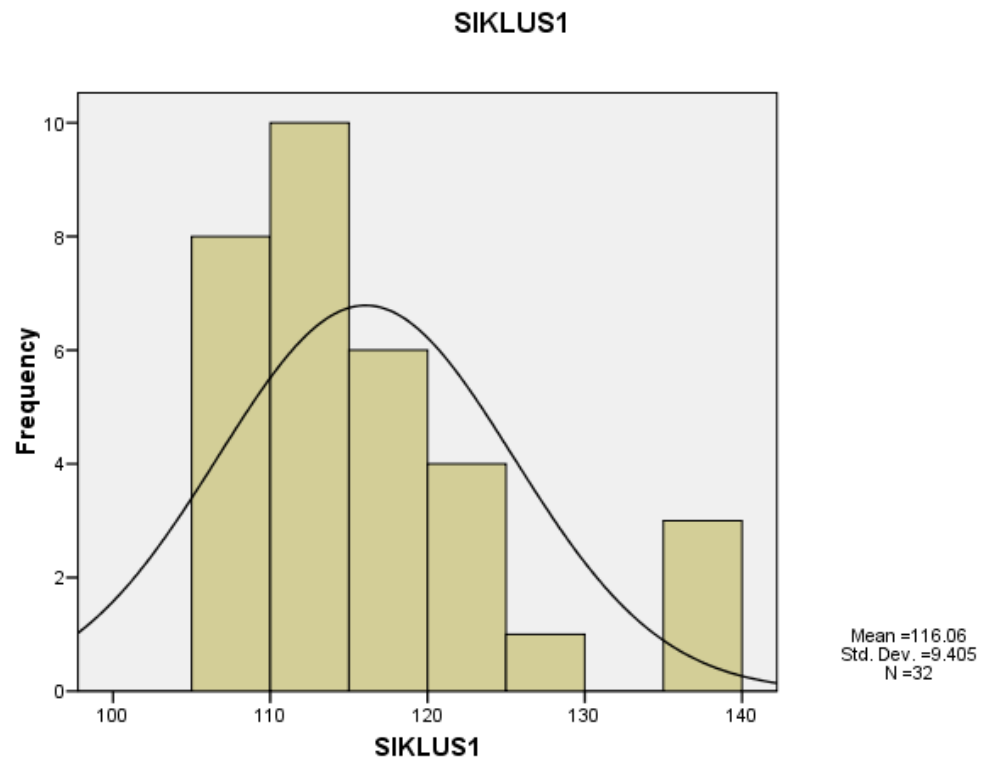
		FRETES	SIKLUS 1
N	Valid	32	32
	Missing	0	0
Mean		111.50	116.06
Median		112.00	113.50
Mode		116	112
Std. Deviation		7.057	9.405
Variance		49.806	88.448
Range		29	35
Minimum		98	105
Maximum		127	140
Sum		3568	3714

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui skor kontrol diri siswa pada siklus I nilai mean sebesar 116.50, median sebesar 113.50, modus sebesar 112, Sd sebesar 9.405, varian sebesar 88.448, range sebesar 35, minimum sebesar 105, maximum sebesar 140 dan sum 3714. Untuk mengetahui seberapa data *self control* siswa pada saat *free test* dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi *Self Control* Siswa pada Saat Siklus**SIKLUS 1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	105	1	3.1	3.1	3.1
	106	1	3.1	3.1	6.3
	107	1	3.1	3.1	9.4
	108	2	6.3	6.3	15.6
	109	3	9.4	9.4	25.0
	110	2	6.3	6.3	31.3
	112	4	12.5	12.5	43.8
	113	2	6.3	6.3	50.0
	114	2	6.3	6.3	56.3
	115	3	9.4	9.4	65.6
	117	2	6.3	6.3	71.9
	118	1	3.1	3.1	75.0
	121	2	6.3	6.3	81.3
	122	2	6.3	6.3	87.5
	128	1	3.1	3.1	90.6
	140	3	9.4	9.4	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Untuk lebih jelasnya sebaran data siklus I dapat dilihat pada Histogram di bawah ini:



Gambar 4.7. Histogram Data *Self Control* Siswa pada Saat Siklus I

Dari gambar 4.7 Mean berjumlah 116.06, Std. Dev berjumlah 9.405 dan N berjumlah 32.

d) Refleksi

- a) Mengamati hasil pengamatan untuk membuat kesimpulan sementara terhadap layanan yang telah diberikan.
- b) Mendiskusikan hasil analisi refleksi untuk perbaikan pada pelaksanaan kegiatan penelitian dalam siklus berikutnya .

3. Pelaksanaan Siklus II

Adapun yang dilakukan saat siklus II tidak berbeda dengan siklus I yaitu perencanaan layanan, pelaksanaan layanan, observasi kegiatan layanan dan refleksi sebagaimana diuraikan dibawah ini:

a) Perencanaan Layanan

Pada tahap perencanaan tindakan ini peneliti membuat berbagai alternatif pemecahan terhadap permasalahan yang dihadapi dilapangan. Adapun tindakan yang dilakukan oleh guru dalam mengatasi permasalahan ini adalah

- (1) Membuat rencana pelaksanaan *self control* berdasarkan kebutuhan siswa
- (2) Menggunakan berbagai media yang berhubungan dengan *self control* siswa yang dapat dijadikan untuk mempermudah siswa dalam memahami *self control*.

b) Pelaksanaan Layanan

Pelaksanaan layanan pada siklus II terdiri dari pertemuan yang berdurasi 2x35 menit. Pertemuan pertama membahas sub pokok bahasan.

Adapun kegiatan yang dilakukan adalah :

1. Guru BK menyampaikan tujuan layanan yang akan di capai.
2. Guru BK menggunakan berbagai media untuk mempermudah siswa dalam meningkatkan *self control* siswa.
3. Guru BK mengamati dan menyaksikan aktifitas siswa didalam maupun luar kelas.
4. Guru BK melakukan evaluasi terhadap layanan yang diberikan kepada siswa.
5. Guru mengambil kesimpulan terhadap pengamatan yang telah dilakukan.

Untuk mengetahui kesimpulan akhir dari Siklus II, pada tes terakhir penulis mengadakan wawancara pada bebrapa orang siswa tentang layanan yang telah diberikan kepada siswa. Wawancara ini dilakukan pada hari Rabu Mei 2018 jam 10.30 Wib di ruangan belajar:

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan siswa mengatakan bahwa:

“Layanan bimbingan kalsikal yang diberikan oleh guru BK tersebut dapat diterima dengan baik serta mudah untuk di mengerti dan cukup jelas terhadap materi tentang pemahaman diri yang diberikan sehingga menarik perhatian siswa untuk memperhatiakn dengan baik sehingga materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh siswa dan memotivasi siswa sehingga dapat meningkatkan *self control* siswa.”.

Hasil wawancara penulis juga dilakukan dengan siswa yang berkaitan dengan layanan bimbingan klasikal dengan materi pemahaman diri maka dijelaskan bahwa : “Pada saat memberikan bimbingan klasikal dengan materi pemahaman diri menarik perhatian serta dapat diterima dengan baik oleh siswa dan siswa antusias dalam mengikuti kegiatan bimbingan klasikal sehingga dalam kehidupannya *self control* siswa dapat lebih baik”.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa orang siswa, maka penulis mendapatkan hasil bahwa pada dasarnya *self control* siswa cukup rendah karena kurangnya pemahaman dengan diri dan lingkungan sekitar. Namun setelah dilakukan tindakan langsung maka akhirnya siswa memiliki *self control* yang baik dan positif sehingga *self control* diri siswa jauh lebih baik.

Adanya *self control* siswa di kelas XI IPA I MAS Al Washliyah Binjai Serbangan dapat diketahui berdasarkan ringkasan hasil tes awal dan ringkasan *self control* siswa pada Siklus I dan siklus II berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan.

c) Observasi Kegiatan Layanan

Pada tahap ini dilakukan observasi terhadap siswa pada saat proses pemberian layanan dan saat siswa sedang belajar di kelas dan saat istirahat. Peneliti mengamati tentang sikap, tindakan dan perilaku yang dilakukan oleh siswa.

Observasi difokuskan pada kegiatan siswa saat di kelas maupun di luar kelas, khususnya saat Guru BK memberikan layanan bimbingan klasikal dengan materi pemahaman diri.

Pada akhir pertemuan siklus II setelah layanan bimbingan klasikal serta semua materi pemahaman diri disampaikan maka dilakukan tes untuk mengetahui perkembangan *self control* siswa. Tingkat *self control* siswa pada siklus I dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 4.8. Deskripsi Data *Self Control* Siswa pada Saat Siklus II Statistics

		FRETES	SIKLUS 1	SIKLUS 2
N	Valid	32	32	32
	Missing	0	0	0
Mean		111.50	116.06	135.03
Median		112.00	113.50	136.00
Mode		116	112	136
Std. Deviation		7.057	9.405	4.540
Variance		49.806	88.448	20.612
Range		29	35	20
Minimum		98	105	120
Maximum		127	140	140
Sum		3568	3714	4321

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui skor kontrol diri siswa pada siklus I nilai mean sebesar 135,03, median sebesar 136.00, modus sebesar 136, Sd sebesar 4.540, varian sebesar 20.612, range sebesar 20, minimum sebesar 120, maximum sebesar 140 dan sum 4321. Untuk mengetahui seberapa data

self control siswa pada saat *free test* dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut:

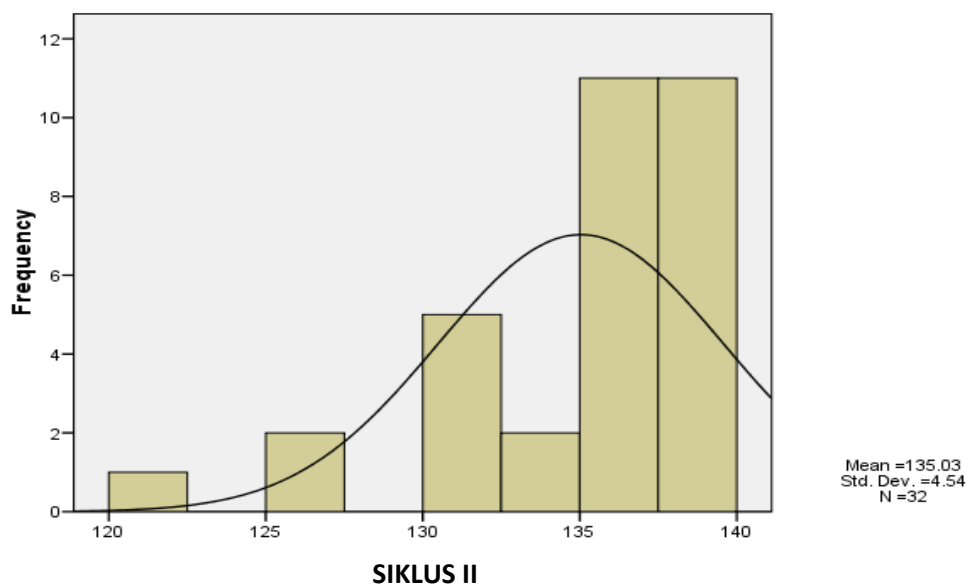
Tabel 4.9. Distribusi Frekuensi *Self Control* Siswa pada Saat Siklus II

SIKLUS II

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	120	1	3.1	3.1	3.1
	125	1	3.1	3.1	6.3
	126	1	3.1	3.1	9.4
	131	1	3.1	3.1	12.5
	132	4	12.5	12.5	25.0
	134	2	6.3	6.3	31.3
	135	1	3.1	3.1	34.4
	136	8	25.0	25.0	59.4
	137	2	6.3	6.3	65.6
	138	7	21.9	21.9	87.5
	140	4	12.5	12.5	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Untuk lebih jelasnya sebaran data siklus I dapat dilihat pada Histogram di bawah ini:

SIKLUS II



Gambar 4.10. Histogram Data *Self Control* Siswa pada Saat Siklus II

d) Refleksi

- a. Mengamati hasil pengamatan untuk membuat kesimpulan sementara terhadap layanan yang telah diberikan.
- b. Mendiskusikan hasil analisis refleksi untuk perbaikan pada pelaksanaan kegiatan penelitian dalam siklus berikutnya .

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah peneliti melakukan *Free test* peneliti menemukan *self control* yang rendah pada siswa di kelas XI IPA 1 MAS Al-Washliyah Binjai Serbangan. Maka dari itu, peneliti menjadikan kelas XI IPA 1 MAS Al-Washliyah Binjai Serbangan sebagai subjek penelitian. Setelah *Free test* dilakukan peneliti selanjutnya melaksanakan siklus 1 yaitu dengan empat tahap, yaitu :Perencanaan Layanan, Pelaksanaan Layanan, Observasi Kegiatan Layanan, dan Refleksi dengan melaksanakan bimbingan klasikal menggunakan materi pemahaman diri. Hasil dari siklus 1 yang telah dilaksanakan belum memenuhi target yang telah peneliti tetapkan pada bab 3, untuk itu peneliti selanjutnya melaksanakan siklus 2 dengan tahapan yang sama dengan siklus 1. Pelaksanaan yang dilakukan pada siklus 2 tidak jauh berbeda dengan siklus 1, pada siklus 2 peneliti juga memberikan layanan bimbingan klasikal dengan materi pemahaman diri. Pada saat siklus 2 peneliti sudah mendapatkan hasil yang baik yaitu meningkatnya *self control* pada siswa.

Kontrol diri suatu jalinan yang secara utuh atau terintegrasi antara individu dengan lingkungannya. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi berusaha menemukan dan menerapkan cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Kontrol diri mempengaruhi individu untuk mengubah perilakunya

sesuai dengan situasi sosial sehingga dapat mengatur kesan lebih responsif terhadap petunjuk situasional, fleksibel, dan bersikap hangat serta terbuka.

Kontrol diri secara fungsional didefinisikan sebagai konsep dimana ada atau tidak adanya seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah lakunya yang tidak hanya ditentukan cara dan teknik yang digunakan melainkan berdasarkan konsekuensi dari apa yang mereka lakukan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku yang mengandung makna, yaitu untuk melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka akan semakin intens pula orang tersebut mengadakan pengendalian terhadap tingkah laku.

Disisi lain Surya (2003 : 51) berpendapat bahwa kendali diri mempunyai makna sebagai daya yang memberi arah bagi individu dalam hidupnya dan tanggung jawab penuh terhadap konsekuensi dari perilakunya, maka semakin mungkin menjalani hidupnya secara efektif serta terhindar dari situasi yang dapat mengganggu perjalanan hidupnya. Individu yang kurang memiliki kendali diri disebabkan karena tidak belajar kecakapan dan pengorbanan untuk mencapai satu tujuan, dan tidak belajar bagaimana untuk menjadi dirinya sendiri. Masalah yang timbul diantaranya sebagai berikut⁴⁵ :

1. Menunjukkan rendahnya disiplin diri.
2. Rendahnya kecakapan untuk menata diri sendiri.
3. Lebih banyak dikendalikan oleh kesadaran tidak rasional.

⁴⁵ Mukhtar, *Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self Control Siswa*, (Universitas Ahad Dahlan, 2016. Vol 5, No 1), h. 7

4. Dikendalikan oleh kekuatan pihak lain yang tidak sehat.
5. Lebih banyak dikendalikan oleh pikiran-pikiran orang lain.
6. Dikendalikan oleh kebutuhan dan perasaan yang mentah.

Kontrol diri dalam bentuk penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk menahan keinginan dan mengendalikan tingkah lakunya sendiri, mampu mengendalikan emosi serta dorongan- dorongan dari dalam dirinya yang berhubungan dengan orang lain, lingkungan, pengalaman dalam bentuk fisik maupun psikologis untuk memperoleh tujuan di masa depan dan di nilai secara sosial.

Seseorang merasa memiliki kontrol diri, ketika seseorang tersebut mampu mengenal apa yang dapat dan tidak dapat dipengaruhi melalui tindakan pribadi dalam sebuah situasi, ketika memfokuskan pada bagian yang dapat di kontrol melalui tindakan pribadi dan ketika seseorang tersebut yakin jika memiliki kemampuan organisasi supaya berperilaku yang sukses.⁴⁶

Dengan demikian peneliti melihat perkembangan siswa di kelas XI IPA 1 MAS Al-Washliyah Binjai Serbangan setelah diberikan siklus 2 maka ada perubahan yang terlihat dari siswa kelas XI, baik dari segi kemampuan seseorang untuk menahan keinginan dan mengendalikan tingkah lakunya sendiri, mampu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya yang berhubungan dengan guru, teman, lingkungan, dan orang lain.

⁴⁶ B.Smet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT. Grasindo, 1994), hlm. 38

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian disimpulkan bahwa *self control* siswa dalam kehidupan sehari-hari dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan klasikal pada siswa kelas XI IPA-I di MAS Al Washliyah Binjai Serbangan.

Kesimpulan di atas diperoleh berdasarkan temuan peneliti, ialah:

1. Tingkat *self control* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal pada siswa kelas XI IPA-I MAS Al washliyah Binjai Serbangan tergolong rendah. Sedangkan *self control* siswa sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal pada siswa kelas XI IPA-I MAS Al Washliyah Binjai Serbangan tergolong dalam kriteria tinggi.
2. Pemberian layanan bimbingan klasikal yang dilakukan oleh Guru bimbingan konseling siswa semakin paham dan mengerti apa pentingnya *self control* bagi dirinya dan orang lain sehingga siswa mampu menerapkan *self control* yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

B. Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian di kelas XI IPA-I MAS Al Washliyah Binjai Serbangan di atas, maka dapat direkomendasikan beberapa saran:

1. Untuk kepala sekolah, diharapkan agar dapat memfasilitasi konselor sekolah sehingga dapat melaksanakan kegiatan-kegiatan dalam layanan bimbingan dan konseling.

2. Untuk guru bimbingan dan konseling, diharapkan dapat memberikan perlakuan atau perhatian khusus kepada siswa yang mempunyai *self control* yang rendah sebagai upaya dalam mengatasi masalah *self control* siswa yang rendah dalam kehidupan sehari-hari.
3. Untuk penelitalain, dirasa perlu melakukan penelitian lebih lanjut tentang upaya mengatasi masalah *self control* siswa sebagai upaya untuk membantu siswa menjadi pribadi yang memiliki *self control* diri yang baik sehingga siswa dapat bersikap dan berperilaku positif dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Dawud Sulaiman. 2013. *Ensiklopedia Hadis Sunan Abu Dawud*. Almahira.
- Achmad Juntika Nuruhsan. 2017. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Akhlis Nurul Majid. 2012. *Hubungan Antara Kontrol Diri (Self Control) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FITK Jurusan PAI Angkatan 2012 Iain Salatiga Pengajuan*. Salatiga Pengajuan.
- Anas Salahudin. 2010. *Bimbingan & Konseling*. Bandung :CV PustakaSetia.
- Bimo Walgito. 1986. *“Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah”*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- B.Smet. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo. Dede Rahmat Hidayat & Aip.
- Badrujaman. 2012. *Penelitian Tindakan Dalam Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta : Indeks.
- De Lucia/Waack, Janice L. 2006. *Leading Psychoeducational Groups For Children and Adolescents*. United States Of America : Sage Publikations.
- E.B. Hurlock, 1990. *Psikologi Perkembangan*, Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- Erford, Bradly. 2009. *Group Work in the school*. Loyola University Maryland: Pearson.
- Gali Fajar Fadhillah. 2009. *Upaya meningkatkan pengendalian diri penerimaan manfaat melalui layanan bimbingan kelompok di balai rehabilitasi mandiri semarang*. Semarang.
- J. P. Caplin. 2015. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Kelly Mc Gonigal. 2013. *The Willpower Instinct*. Jakarta : Kompas Persada.

Moh Surya. 1975. *“Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah”*. Bandung : CV. ILMU.

Mohamad Surya. 1998. *Dasar-Dasar Penyuluhan (Konseling)*. Jakarta : P2LPTK.

Mukhtar, dkk. 2016. *Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self-Control Siswa*. Bandung : Universitas Ahmad Dahlan.

Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Raodlah El-Farah. 2009. *Hubungan Pembinaan dan Kecerdasan Emosional dengan Kontrol Diri Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Pasuruan*. Pasuruan.

Ridwan. 2012. *Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling*. Bandung : Alfabeta.

Santoso, Djoko Budi. 2011. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Malang : tanpa penerbit.

Soejipto dan Rafli Kosasi. 2009. *Profesi Keguruan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Susilo Raharjo dan Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu*. Jakarta: Kencana.

Tuti Retnowati. 2016. *Meningkatkan Kompetensi Guru BK Melaksanakan Layanan Bimbingan Klasikal Melalui Supervisi Akademik*. Balikpapan.

Wardatidjan Mohammad Jauhar. 2011. *“Implementasi Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah”*. Jakarta : Prestasi Pustakaraya.

W.S. Winkel. 2006. *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi.

LAMPIRAN I

Skala Pengendalian Diri (*Self Control*)

Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah Item
		Positif	Negatif	
Behavioral Control	- Dapat menilai stimulus yang terjadi secara mandiri	1,2	3,4	4
	- Dapat melakukan tindakan untuk merespon stimulus yang terjadi secara mandiri	5,6	7,8	4
Cognitive Control	- Berfikir objektif terhadap fenomena yang terjadi	9,10,11	12,13,14	6
	- Berfikir positif terhadap fenomena yang terjadi	15,16,17	18,19,20	6
Decisional Control	- Siap menampilkan perilaku yang berbeda dari orang lain	21,22	23,24	4
Informational Control	- Memiliki wawasan yang cukup dalam menyikapi keadaan	25,26,27	28,29,30	6
Retrospective	- Dapat memposisikan perasaan terhadap sesuatu secara mandiri	31,32,33	34,35	5
Jumlah Pernyataan		18	17	35

LAMPIRAN II

Angket Pengendalian Diri (*Self Control*)

I. Petunjuk Pengisian

1. bacalah setiap daftar pernyataan dengan teliti
2. semua jawaban tidak ada yang benar atau salah sehingga yang diharapkan adalah jawaban yang sesungguhnya dari anda
3. beri tanda conteng (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang menurut anda paling tepat dan sesuai dengan kondisi yang ada
4. ada empat skala yang digunakan dalam tiap pernyataan yaitu:

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Jika ada teman yang mengalami kesusahan menurut saya perlu dibantu				
2	Ketika ada teman yang malas dalam belajar menurut saya perlu dinasehati				
3	Menghabiskan uang jajan untuk mengikuti gaya hidup teman adalah hal yang biasa				
4	Memberikan contekan teman perlu dilakukan untuk menjaga kebersamaan				
5	Jika ada teman yang kesusahan saya siap membantunya				
6	Jika ada teman yang kesulitan memahami pelajaran saya siap mengajarnya				
7	Jika ada teman membeli barang baru saya juga akan membelinya				
8	Jika ada teman yang tidak tau jawaban saat ujian maka saya akan langsung memberi jawaban saya				
9	Jika ada orng mernceritakan teman di depan saya maka saya tidak langsung percaya				
10	Teman-teman saya menilai guru tertentu kejam/kiler karena				

	pernah di hukum akan tetapi saya menilainya berbeda				
11	Teman-teman saya menilai pelajaran tertentu sulit akan tetapi menurut saya tidak sulit				
12	Saat teman-teman membicarakan guru tertentu saya ikut membicarakannya				
13	Saya sependapat dengan teman-teman yang mengatakan guru tertentu galak karena sering menghukum				
14	Saya sependapat dengan teman-teman bahwa mata pelajaran tertentu sulit dipahami				
15	Menurut saya orang yang suka menceritakan teman adalah orang yang perhatian				
16	Siswa yang dihukum karena kesalahannya untuk membuat dia lebih baik				
17	Tidak ada mata pelajaran yang sulit jika kita mau belajar bersungguh-sungguh				
18	Teman yang menceritakan orang lain karena mereka iri				
19	Guru yang suka menghukum siswa di sekolah karena tidak sukla				
20	Guru menjelaskan pelajaran dengan rumit agar siswa tidak paham				
21	Saat kawan-kawan bolos sekolah tetapi saya tetap masuk				
22	Saat guru menjelaskan di depan banyak kawan-kawan yang bercerita tetapi saya tidak				
23	Karena soal ujian sulit,teman-teman mencontek dan lalu saya ikut mencontek				
24	Teman-teman saya mendapatkan uang jajan yang banyak lalu menuntut jajan yang banyak ke orang tua				
25	Teman-teman berencana mau mengerjain saya akan tetapi saya sudah tau				
26	Teman-teman malas belajar lalu mereka berbohong mengatakan guru tidak datang tetapi saya mengetahui guru datang				
27	Saat buku saya di sembunyikan teman akan tetapi saya				

	mengetahui siapa yang menyembunyikannya				
28	Saya akhirnya tidak ikut belajar karena dibohongi teman bahwa guru tidak masuk				
29	Saya akhirnya bolos sekolah karena diajak untuk menemaninya				
30	Karena saya terlau lugu barang-barang saya sering di sembunyikan teman				
31	Saat teman memberikan pendapat dengan jelas di kelas saya memujinya				
32	Saya berterimakasih kepada teman yang membantu saya				
33	Saat teman mendapat juara saya mengucapkan selamat				
34	Saya iri saat ada teman yang mendapat juara				
35	Saya tidak senang melihat saat teman memberikan pendapat yang benar di kelas				

Mengetahui Validator

Ali Daud Hasibuan, M.Pd

LAMPIRAN III

RPL DAN MATERI LAYANAN ORIENTASI RENCANA PEMBERIAN LAYANAN (RPL) (LAYANAN ORIENTASI)

Nama Sekolah	: MAS Al Washliyah Binjai Serbangan
Kelas	: XI IPA 1
Semester / Tahun Pelajaran	: II/2017-2018
Tanggal Pelaksanaan	: Kamis,22 Maret 2018
Alokasi Waktu	: 1 x 45 menit
Sumber Biaya	: Individu
Bidang Bimbingan	: Pribadi
Jenis Layanan	: Informasi
Pokok Bahasan	: Pemahaman Diri
Indikator	:
	a. Mampu memahami diri sendiri
	b. Mampu bertindak sesuai dengan kemampuan diri
	c. Mampu memposisikan diri terhadap sesuatu secara mandiri
Karakter	: Untuk membentuk pemahaman diri siswa
1) Tujuan Layanan	: Agar siswa mampu melaksanakan dan bertindak sesuai dengan pemahaman diri
Standar kompetensi	: Pemahaman tentang diri
Kompetensi dasar	: Mampu memahami betapa pentingnya pemahaman diri secara baik
2) Tujuan Pokok Layanan	:
	1. Siswa mengetahui macam-macam pemahaman diri
	2. Siswa mengetahui fungsi dari pemahaman diri yang baik
	3. siswa mengetahui manfaat pemahaman diri yang baik
3) Strategi Layanan	: BMB3
4) Teknik	: Ceramah dan tanya jawab
5) Kegiatan Layanan	: Orientasi

a) Kegiatan Awal :

1. Salam pembuka dan berdoa
2. Perkenalan
3. Absensi
4. Memotivasi siswa/i
5. Tujuan layanan

b) Kegiatan Inti

1. Eksplorasi : a. Membaca modul
b. Membaca petunjuk
2. Elaborasi : a. Menjelaskan pengertian pemahaman diri
b. Menjelaskan macam-macam pemahaman diri
c. Menjelaskan manfaat dan fungsi pemahaman diri
3. Konfirmasi : a. Siswa secara individu ataupun kelompok melakukan tanya jawab, dalam memahami pemahaman diri
b. Siswa bertanya jika ada yang kurang jelas
c. Menyimpulkan hasil diskusi

c) Kegiatan Akhir

- a. Informasi kegiatan layanan lebih lanjut
- b. Memberi tugas yang akan datang
- c. Penutup

5) Alat/ Media/bahan : Notebook, Papan tulis dan spidol

6) Evaluasi dan Tindak Lanjut :

a. Evaluasi

- Laiseg
 - a. Evaluasi proses
 - b. Evaluasi hasil
 - Laijapen
Siswa memiliki mampu mengetahui macam-macam pemahaman diri
 - Laijapang
Siswa dapat mengaplikasikan pemahaman diri yang baik dalam kesehariannya
- Tindak Lanjut
- Pengamatan perkembangan peserta didik dan memberikan layanan konseling bagi mereka yang bermasalah yang berkaitan dengan topik.

7) Lampiran

a. Materi

Mengetahui

Kepala Sekolah MAS Al Washliyah Binjai Serbangan

Agustina Marpaung, S. Pd

NIP. 197708102005012003

Medan,

Peneliti

Al Imron Mangunsong

NIM. 33.14.3.006

MATERI PEMAHAMAN DIRI

Manusia atau sering juga disebut individu mempunyai banyak kelebihan dibanding dengan ciptaan Tuhan yang lain, hal yang kita semua tahu adalah akal budi yang kita miliki, sebagai makhluk pribadi yang mempunyai akal budi yang tinggi serta keunikan atau kekhasan yang kita miliki, sebetulnya kita juga sangat tergantung pada manusia atau individu yang lain, karena kita tahu sebagai makhluk pribadi sekaligus sebagai makhluk sosial.

Untuk itu agar didalam hidup bermasyarakat kita dapat membawa dan menempatkan diri serta dapat menyesuaikan diri dengan baik, kita perlu memahami diri kita sendiri sebelum kita dipahami dan memahami orang lain.

Ada beberapa hal yang harus kita pahami atau ketahui dalam diri kita, antara lain :

1. Sifat-sifat diri, karakter, watak atau kepribadian.
2. Bakat/ potensi/ kemampuan diri baik umum maupun khusus.
3. Minat/ inters terhadap cita-cita masa depan.
4. Sikap terhadap karir.

Selain itu masih banyak hal lain yang bisa memberikan gambaran siapa sebetulnya diri kita ini, misalnya :

1. Apa kelebihan dan kemewahan yang kita miliki.
2. Apa yang kita senangi dan tidak disenangi.
3. Apa yang menjadi kebutuhan pokok kita.
4. Bagaimana harapan-harapan dimasa depan.
5. Apa yang paling penting dalam hidup.
6. Cara hidup apa atau macam hidup yang bagaimana yang kita inginkan.

Agar kita mempunyai pemahaman yang lebih baik terhadap diri kita sendiri, mari kita coba lekat satu persatu dari setiap aspek yang ada :

1) Watak / karakter

Watak atau karakter, kepribadian (personality) menurut Allport adalah satu dan semua akan tetapi bisa berbeda bila dipandang dari segi yang berlainan. Kalau kita hendak menggunakannorma atau menggunakan penilaian, maka lebih tepat dipergunakan istilah “watak” dan kalau kita tidak memberikan penilaian atau hanya memberikan gambaran apa adanya maka dipakai istilah “kepribadian”.

2) Bakat

Bakat yaitu kemampuan anak untuk melakukan sesuatu dengan sedikit sekali tergantung pada faktor latihan, hal ini sering juga disebut bakat khusus. Sedang bakat

umum adalah kemampuan untuk menyelesaikan sesuatu yang berkaitan dengan intelegensi. Bakat merupakan potensi-potensi yang berisi kemungkinan untuk berkembang kesuatu arah. Bakat bukanlah sesuatu yang terjadi dan terbentuk pada waktu individu dilahirkan, tetapi baru merupakan potensi-potensi saja, agar potensi ini menjadi nyata / terwujud dibutuhkan kesempatan untuk mengaktualisasikan bakat-bakat tersebut, karena itu ada bakat yang tidak dapat berkembang karena kesempatan kurang atau tidak memungkinkan, Sehingga muncul istilah bakat terpendam.

3) Minat / inters

Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan yang biasanya diikuti dengan perasaan senang, apa yang dialami anak sehari-hari seringkali mempengaruhi minat anak dalam mempelajari sesuatu. Jika sejak dini anak diperkenalkan atau diberikan informasi yang menarik tentang sesuatu hal, maka anak akan lebih menonjol.

4) Cita-cita

Cita-cita atau keinginan merupakan tujuan atau hal yang ingin dicapai pada kehidupan mendatang. Oleh karena itu belajar yang efektif baik dan teratur diyakini dapat membantu tercapainya cita-cita yang diinginkan.

5) Sikap

a. Pengertian Sikap

Menurut Bimo Walgito, sikap adalah sebagai suatu efek baik yang bersifat positif maupun negatif dalam hubungan dengan obyek psikologis. Efek positif yaitu senang, dengan demikian adanya sikap menerima atau setuju. Sedangkan efek negative adalah adanya sikap menolak atau tidak senang. Sedang menurut Allport yang dikutip oleh Azwar pengertian sikap merupakan semacam kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu obyek dengan cara tertentu yaitu cara kecenderungan yang menghendaki adanya respon.

b. Ciri-ciri Sikap

1. Sikap tidak dibawa sejak lahir, melainkan dibentuk dan dipelajari sepanjang perkembangan tersebut.
2. Sikap tidak berarti berdiri sendiri melainkan mengandung relasi atau hubungan tertentu terhadap obyek.
3. Sikap dapat berubah
4. Sikap mengandung motivasi yang mendorong individu terhadap obyek tertentu.

Kalau kita lihat kelebihan dan kekurangan diri seseorang baik dari aspek fisik maupun psikis, kita sebagai manusia tidak ada yang sempurna pasti ada kekurangan dan lebihnya, namun demikian apabila kita dapat menerima dengan apa adanya dan beraktivitas yang positif, segala kekurangan yang ada baik dari aspek fisik yaitu keadaan lahiriah yang mudah dikenali secara langsung maupun dengan alat ukur tertentu. Misalnya, identitas diri (Jenis kelamin, umur, warna kulit, tinggi badan, berat badan, keturunan, dll), kesehatan dan panca indra, maupun psikis seperti terurai diatas dapat menjadikan individu yang berkualitas. Selain aspek fisik yang diuraikan diatas masih ada beberapa aspek kondisi psikis yang mencakup aspek-aspek psikologis, yaitu :

a) Aspek intelektual

- ✓ Tingkat kecerdasan
- ✓ Kecepatan realisi
- ✓ Kapasitas ingatan
- ✓ Bakat khusus

b) Aspek Emosional

- ✓ Reaksi terhadap suatu kejadian atau peristiwa
- ✓ Suasana hati : pemarah, pendiam, ramah, sedih, penuh perhatian, gembira, cemburu, optimis, pesimis, dll

c) Aspek Kemauan

- ✓ Baik atau tidaknya hubungan antara kemauan dengan intelektual dan emosinya
- ✓ Mudah putus asa atau tabah
- ✓ Suka menggali kemampuan sendiri atau mudah menggantungkan diri kepada orang lain

d) Konsentrasi

- ✓ Serius atau mudah terpengaruh dalam beraktifitas

e) Hobby

- ✓ Senang terhadap aktivitas fisik, psikis, seni, bisnis, dll

f) Aspek spiritual

- ✓ Kuat lemahnya akidah
- ✓ Ikhlas beramal atau ria' (ingin dipuji orang lain)
- ✓ Lebih mementingkan kesenangan duniawi daripada ukrowi

Dari uraian diatas diharapkan kita mampu memahami diri dan dapat menerima diri dengan segala kelebihan dan kekurangannya untuk dapat menempatkan dan membawa diri

yang sebaik-baiknya dalam hidup bermasyarakat dan dapat menyemaikan diri dengan lingkungan dengan sebaik-baiknya.

LAMPIRAN IV

RPL DAN MATERI LAYANAN ORIENTASI RENCANA PEMBERIAN LAYANAN (RPL) (LAYANAN ORIENTASI)

Nama Sekolah : MAS Al Washliyah Binjai Serbangan

Kelas : XI IPA 1

Semester / Tahun Pelajaran : II/2017-2018

Tanggal Pelaksanaan : Senin, 26 Maret 2018

Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

Sumber Biaya : Individu

Bidang Bimbingan : Pribadi

Jenis Layanan : Informasi

Pokok Bahasan : Pemahaman Diri

Indikator :

d. Menjadi pribadi yang bertanggung jawab

e. Mampu bertanggung jawab dari semua tindakan yang dilakukan

Karakter : Untuk membentuk pribadi yang bertanggung jawab

1) Tujuan Layanan : Agar siswa memiliki rasa tanggung jawab didalam dirinya

Standar kompetensi : Pribadi yang bertanggung jawab

Kompetensi dasar : Mampu memahami betapa pentingnya rasa tanggung jawab

2) Tujuan Pokok Layanan :

4. Siswa mengetahui macam-macam tanggung jawab

5. Siswa mengetahui fungsi dari tanggung jawab

6. Siswa mengetahui manfaat memiliki rasa tanggung jawab

3) Strategi Layanan : BMB3

4) Teknik : Ceramah dan tanya jawab

5) Kegiatan Layanan : Orientasi

c) Kegiatan Awal :

6. Salam pembuka dan berdoa
7. Perkenalan
8. Absensi
9. Memotivasi siswa/i
10. Tujuan layanan

d) Kegiatan Inti

4. Eksplorasi : a. Membaca modul
b. Membaca petunjuk
5. Elaborasi : a. Menjelaskan pengertian tanggung jawab
b. Menjelaskan macam-macam tanggung jawab
c. Menjelaskan manfaat dan fungsi tanggung jawab
6. Konfirmasi : a. Siswa secara individu ataupun kelompok melakukan tanya jawab dalam memahami menjadi pribadi yang bertanggung jawab
b. Siswa bertanya jika ada yang kurang jelas
c. Menyimpulkan hasil diskusi

c) Kegiatan Akhir

- d Informasi kegiatan layanan lebih lanjut
- e Memberi tugas yang akan datang
- f Penutup

5) Alat/ Media/bahan : Notebook, Papan tulis dan spidol

6) Evaluasi dan Tindak Lanjut :

b. Evaluasi

- Laiseg
 - c. Evaluasi proses
 - d. Evaluasi hasil
- Laijapen

Siswa mampu mengetahui macam-macam tanggung jawab
- Laijapang

Siswa dapat mengaplikasikan rasa tanggung jawab yang baik dalam kesehariannya

Tindak Lanjut

Pengamatan perkembangan peserta didik dan memberikan layanan konseling bagi mereka yang bermasalah yang berkaitan dengan topik.

- 7) Lampiran
a. Materi

Mengetahui
Kepala Sekolah MAS Al Washliyah

Tina Marpaung, S. Pd

Medan,
Peneliti

Al Imron Mangunsong
NIM. 33.14.3.006

MATERI MENJADI PRIBADI YANG BERTANGGUNG JAWAB

1. Tanggung Jawab Pribadi

a. Pengertian

Setiap orang harus memiliki tanggung jawab. Tanggung jawab adalah kewajiban menanggung sesuatu. Ia akan melakukan apa yang diharapkan orang lain kepadanya. Ia juga wajib memberi jawaban atas tindakannya itu. Jika lalai dalam tanggung jawab, ada resiko yang harus ditanggungnya.

Semua orang pasti pernah berbuat kesalahan. Seseorang dikatakan bertanggung jawab, jika mau bertanggung jawab atas perbuatan atau kesalahannya dan tidak mempersalahkan orang lain atau keadaan. Lebih baik ia menyadari kekurangannya dan berusaha memperbaiki diri.

Orang yang bertanggung jawab tidak akan berlaku dan berkata-kata dengan sembrono. Ia mampu membedakan mana yang benar atau salah, dan mana yang baik atau buruk. Jadi, tanggung jawab menyangkut masalah moral, yaitu norma atau nilai mana yang dipilihnya.

Setiap orang bebas untuk memilih, tetapi ia harus bertanggung jawab atas keputusan yang diambilnya. Ia tidak dapat mengelak dari tanggung jawab untuk memilih salah satu diantara beberapa pilihan, dan tidak mengambil semuanya, atau memilih tidak berdasarkan pilihannya.

Ia harus segera mengambil keputusan agar tidak terombang-ambing jika ada beberapa pilihan sehingga sulit memilih. Pilihan itu menjadi sulit jika ada faktor-faktor yang memengaruhinya.

Pilihan yang tidak didasarkan atas keputusan yang tepat dalam hal memilih disebut salah pilih. Salah pilih dapat berakibat fatal. Akibat salah pilih berisiko besar di kemudian hari dan ia harus menanggung semua akibat itu.

b. Macam-Macam Tanggung Jawab

Manusia itu berjuang adalah memenuhi keperluannya sendiri atau untuk keperluan pihak lain. Untuk itu ia menghadapi manusia lain dalam masyarakat atau menghadapi lingkungan alam. Dalam usahanya itu manusia juga menyadari bahwa ada kekuatan lain yang ikut menentukan, yaitu kekuasaan Tuhan. Dengan demikian tanggung jawab itu dapat dibedakan menurut keadaan manusia atau hubungan yang dibuatnya, atas dasar ini, lalu dikenal beberapa jenis tanggung jawab, yaitu:

1) Tanggung jawab terhadap diri sendiri

Tanggung jawab terhadap diri sendiri menentukan kesadaran setiap orang untuk memenuhi kewajibannya sendiri dalam mengembangkan kepribadian sebagai manusia pribadi. Dengan demikian bisa memecahkan masalah-masalah kemanusiaan mengenai dirinya sendiri menurut sifat dasarnya manusia adalah makhluk bermoral, tetapi manusia juga pribadi. Karena merupakan seorang pribadi maka manusia mempunyai pendapat sendiri, perasaan sendiri, berangan-angan sendiri. Sebagai perwujudan dari pendapat, perasaan dan angan-angan itu manusia berbuat dan bertindak. Dalam hal ini manusia tidak luput dari kesalahan, kekeliruan, baik yang sengaja maupun yang tidak.

2) Tanggung jawab terhadap keluarga

Keluarga merupakan masyarakat kecil. Keluarga terdiri dari suami, isteri, ayah, ibu anak-anak, dan juga orang lain yang menjadi anggota keluarga. Tiap anggota keluarga wajib bertanggung jawab kepada keluarga. Tanggung jawab ini menyangkut nama baik keluarga. Tetapi tanggung jawab juga merupakan kesejahteraan, keselamatan dan kehidupan.

3) Tanggung jawab terhadap masyarakat

Pada hakekatnya manusia tidak bisa hidup tanpa bantuan manusia lain, sesuai dengan kedudukannya sebagai makhluk sosial. Karena membutuhkan manusia lain maka ia harus berkomunikasi dengan manusia lain. Sehingga dengan demikian manusia disini merupakan anggota masyarakat yang tentunya Ilmu Budaya Dasar mempunyai tanggung jawab seperti anggota masyarakat yang lain agar dapat melangsungkan hidupnya dalam masyarakat tersebut. Wajarlah apabila segala tingkah laku dan perbuatannya harus dipertanggung jawabkan kepada masyarakat.

4) Tanggung jawab kepada Bangsa / negara

Suatu kenyataan lagi, bahwa tiap manusia, tiap individu adalah warga negara suatu negara. Dalam berpikir, berbuat, bertindak, bertingkah laku manusia tidak dapat berbuat semaunya sendiri. Bila perbuatan itu salah, maka ia harus bertanggung jawab kepada Negara.

5) Tanggung jawab terhadap Tuhan

Tuhan menciptakan manusia di bumi ini bukanlah tanpa tanggung jawab, melainkan untuk mengisa kehidupannya manusia mempunyai tanggung jawab langsung terhadap Tuhan. Sehingga tindakan manusia tidak bisa lepas dari hukum-hukum Tuhan yang dituangkan dalam berbagai kitab suci melalui berbagai macam agama.

Pelanggaran dari hukum-hukum tersebut akan segera diperingatkan oleh Tuhan dan jika dengan peringatan yang keras pun manusia masih juga tidak menghiraukan maka Tuhan akan melakukan kutukan. Sebab dengan mengabaikan perintah-perintah Tuhan berarti mereka meninggalkan tanggung jawab yang seharusnya dilakukan manusia terhadap Tuhan sebagai penciptanya, bahkan untuk memenuhi tanggung jawab, manusia perlu pengorbanan.

Tabel Skala Pengendalian Diri (*Self-Control*)

Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah <i>Item</i>
		Favorabel	Unfavorabel	
Mengontrol perilaku	- mengatur pelaksanaan	2, 6, 10, 12, 42, 52	11, 19, 29, 57	10
	- memodifikasi stimulus	4, 8, 46, 50	17,31,33,37, 55	9
Mengontrol kognitif	- memperoleh informasi	38,54,58	9,39, 53	6
	- melakukan penilaian	22, 26, 28, 30, 32, 34, 60	1, 3, 5, 7,41, 43, 45, 47, 49	16
Mengontrol keputusan	- mengantisipasi peristiwa	14, 18, 20, 24,	15,23,27, 51	8
	- menafsirkan peristiwa	16, 36, 40, 42, 44, 48	13, 21, 25, 35,59	11
Jumlah Pernyataan		30	30	60

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Al Imron Mangunsong
Tempat, Tanggal Lahir : T. Malaya, 22 Agustus 1995
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jl. Vetpur Raya lau Dendang

Riwayat Pendidikan

Sekolah Dasar : SDN 015904 T. Malaya (2003-2008)
Sekolah Menengah Pertama : MTs MPI B. Serbangan (2009-2011)
Sekolah Menengah Atas : MAS Al Washliyah B. Serbangan (2012-2014)
Pendidikan Tinggi : Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan
Konseling Islam UIN Sumatera Utara (2015-2018)